

1

EKRANSIZ GÜN



E1G Nedir?

Ekransız 1 Gün, teknolojinin önemini bilincinde olan Bilişim Teknolojileri Eğitimcileri uzmanlığında hayata geçirilen bir farkındalık hareketidir. Bu hareket ile çağımızın en önemli fırsatlarını sunan teknolojik araçların daha etkili kullanılmasına için kişinin kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmesi ve maruz kaldığını tespit ettiği olumsuz etkilere karşı önlem alması hedeflenmektedir. Ekransız 1 Gün farkındalık hareketinde toplumun tüm kesimleri, telefon, tablet, televizyon gibi ekranlı araçları kontrollü ve etkili kullanmaya, mümkünse Ekransız 1 Gün (E1G)/Ekransız 1 Hafta (E1H) geçirmeye teşvik edilir. Bu süreçte kişinin ekran başında geçirdiği süreyi ve kullanım amaçlarını değerlendirebilmesi için bir fırsat oluşturulmaya çalışılır. E1G hareketinde, ekran başında geçirilen süreyi daha verimli kullanmak, ekranlı araçları kullanım amaçlarını daha faydalı etkinliklere yönlendirmek ve teknolojinin etkili kullanılmasına dikkat çekecek kişi ve kurumlarla iş birliği içinde toplumda farkındalık oluşturmak amaçlanmaktadır.



E1G ve E1H Ne Zaman?

Her yıl haziran ayının son pazar günü E1G günüdür. İçinde bulunduğumuz 2021 yılı için 27 Haziran Pazar günü E1G olarak belirlenmiştir. E1G hareketine katılanlar, kendi ekran kullanım alışkanlıklarını, ekran süresi, ekran kullanım amaçları, teknolojinin olumsuz etkileri vb. açılardan değerlendirerek, etkili ve kontrollü ekran kullanımı sağlayacak önlemler alabilmek için 27 Haziran günü mümkünse ekransız 1 gün olarak geçirilecektir. E1G için seminer, eğitim vb. hazırlıklar 27 Haziran öncesinde tamamlanacaktır. E1H kampları ise katılımcılara ekranı etkili ve verimli kullanmak için fırsat sunacak etkinliklerle, sosyal, kültürel ve sportif aktivitelerle çeşitli illerde farklı tarihlerde organize edilmektedir. Ortaokul ve lise öğrencileri başta olmak üzere, üniversite öğrencileri ya da yetişkin grupları için E1H kampları düzenlenebilmektedir. Kamplar, yaş gruplarına ve bölgelere göre farklılık göstermektedir. Tarihler, içerik ve etkinlikler, katılımcı gruplara göre planlanmaktadır. Kendi grupları için E1H kampları düzenlenmesini isteyen okul, şirket ya da ekiplere özel etkinlikler grubun belirlediği tarihlere göre organize edilir. Bu yıl gerçekleştirilmesi planlanan E1H kamplarına ilişkin takvim salgının seyrine göre paylaşılacaktır.





Kimler Katılabilir?

E1G'ye bireysel ya da grup olarak katılabilirsiniz. Öğretmen olarak öğrencilerinizle, iş yeri olarak çalışanlarınızla, sivil toplum kuruluşu olarak üyelerinizle, aile olarak akrabalarınızla ya da arkadaş grubunuzla kontrollü ve etkili kullanıma geçebilir, mümkünse E1G gününde ekranlarınızı kapatabilirsiniz. E1G günü geçirmek isteyen kişilere ve gruplara yönelik etkinlikler düzenleyerek, E1G öncesi toplumsal bilinç oluşturulması için seminer, eğitim vb. vererek, daha fazla kişiye ulaşmamızı sağlayarak, kişileri kontrollü ve etkili ekran kullanmaya teşvik ederek E1G'ye katılabilirsiniz. Eğer kontrollü ve etkili ekran kullanımı konusunda destek isterseniz ya da ekransız bir gün geçirmenin mümkün olmadığı bir iş grubunda çalışıyor iseniz (AFAD personeli, polis, asker, hastane acil servis çalışanı vb.) E1G etkinliklerini nasıl destekleyebileceğiniz konusunda bizlerle bilgi@ekransiz1gun.org adresi üzerinden iletişime geçebilir, isterseniz E1G veya E1H gönüllüsü/bağışçısı olarak çalışmalarını geliştirmemize yardımcı olabilirsiniz.





Neyi Amaçlıyoruz?

Ekran başında kontrolsüz ve verimsiz zaman geçirmek fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir, sorumluluklarımızı aksatmamıza sebep olabilir. Ekran başında geçirilen sürenin üretim, gelişim, eğitim vb. faydalı etkinliklere yönltilmemesi, rekabet etme gücümüzü etkileyebilir. Ekran kullanım amaçlarımız, çağın becerilerini kazandırmaya çalıştığımız nitelikli insan gücünü yetiştirmemize engel olabilir. Eğer siz de sokağa çıkma kısıtlamaları döneminde daha fazla ekran başında kaldıysanız ve bu durumdan şikayetçiyseñiz sağlığını korumak, zaman yönetimi sağlamak, ekran başındaki zamanınızı faydalı etkinliklere yönltilmek ve daha kaliteli zaman geçirmek için “Ekransız 1 Gün” etkinliğimizi desteklemelisiniz. E1G Ekran kullanım alışkanlıklarınızı ve amaçlarınızı gözden geçirmemizi sağlar. Ekran süresini verimli ve etkili kullanmak, öğrencilerin okulda, çalışanların işinde daha iyi performans göstermesini sağlar. Etkili zaman yönetimini mümkün kılar. Ekran başındaki süreyi yönetmek, doğaya ve diğer insanlara olan bağılılığı artırır. Özellikle çocukların öz denetim geliştirmesini sağlar. Yaratıcılığın gelişmesine, hobilere, yeni uğraşlar edinmeye ve üretkenliğe zaman verir. Obezitenin önlenmesine yardımcı olur. Ruh sağlığına iyi gelir, psikolojik refahı artırır. E1G ve E1H etkinlikleri ile bizler, kişilerin ekran kullanım alışkanlıklarını gözden geçirerek, teknolojik araçların daha etkili, kontrollü, üretim amaçlı ve bilinçli kullanılması için bir farkındalık oluşturmaya amaçlıyoruz.



Nasıl Katılılır?

E1G'ye bireysel ya da kurumsal olarak katılabilirsiniz. Öğretmen olarak öğrencilerinizle, iş yeri olarak çalışanlarınızla, sivil toplum kuruluşu olarak üyelerinizle, aile olarak akrabalarınızla ya da arkadaş grubunuzla kontrollü ve etkili ekran kullanımına geçip mümkünse ekran kapatabilirsiniz. İlgili konularda uzmanlığınızdan yararlanarak toplumsal faydamızı arttırabileceğimize inanıyorsanız ya da ekransız bir gün geçirmenin mümkün olmadığı bir iş grubunda çalışıyorsanız (arama kurtarma personeli, polis, asker, hastane acil servis çalışanı vb.) bizlerle bilgi@ekransiz1gun.org adresi üzerinden iletişime geçebilir, isterseniz E1G veya E1H gönüllüsü/bağışçısı olarak çalışmalarını geliştirmemize yardımcı olabilirsiniz.



Bireysel Katılımcılar

- ✓ 27 Haziran gününü E1G günü olarak geçirerek
- ✓ Ekran kullanım amaçlarınıza ve sürenize ilişkin öz değerlendirme formunu doldurarak
- ✓ Ekranların tüketim değil üretim amaçlı kullanılması için mobil uygulama, oyun, dijital içerik geliştirme vb. eğitimler düzenleyerek
- ✓ Sitemiz üzerinden kendi adınıza oluşturacağınız görseli, bağlantılarınızla, sosyal medya hesabı, e-posta grupları vb. ortamlarda paylaşarak, 27 Haziran gününü ekransız geçireceğinizi çalışma arkadaşlarınıza, eş dost ve akrabalarınıza duyurarak
- ✓ “Katılımcılar” sayfamıza isminizi ekleyerek
- ✓ Ailenizi, eş, dost ve akrabalarınızı, iş arkadaşlarınızı ve bağlantılarınızı E1G için teşvik ederek
- ✓ Evinizde, iş yerinizde, sitenizde vb. E1G etkinlikleri düzenleyerek
- ✓ Çalışmamızı destekleyecek veya E1G hareketine katılacak kişi, kurum ve kuruluşlar ile irtibatımızı sağlayarak
- ✓ Bilim kurulumuzda veya çalışma ekibimizde yer alarak

Kurumsal Katılımcılar

- ✓ Kurum çalışanlarınızı/çalışma ekiplerinizi/ üyelerinizi ve bağlantılarınızı E1G için teşvik ederek
- ✓ Kurumunuz ile sağlıklı iletişim kurabilmemiz için, bir irtibat kişisi belirleyip iletişim bilgilerini logonuzla birlikte E1G proje ekibiyle paylaşarak
- ✓ Ekranların tüketim değil üretim amaçlı kullanılması için mobil uygulama, oyun, dijital içerik geliştirme vb. eğitimler düzenleyerek
- ✓ Sitemiz üzerinden kurumunuz adınıza oluşturacağınız görseli, bağlantılarınızla, çalışma arkadaşlarınızla ve ekiplerinizle sosyal medya hesabı, e-posta grupları vb. ortamlarda paylaşarak, tanıtımlara destek olarak
- ✓ “Katılımcılar” sayfamıza kurum isminizi ve yaklaşık katılımcı bilgilerini girerek
- ✓ İş yerinizde veya ayarlayacağınız ortamlarda E1G etkinlikleri düzenleyerek
- ✓ Etkinlik sponsoru, başışçısı ya da gönüllüsü olarak,
- ✓ Çalışmamızı destekleyecek veya E1G hareketine katılacak kişi, kurum ve kuruluşlar ile irtibatımızı sağlayarak
- ✓ Bilim kurulumuza ya da çalışma ekibimize uzman desteği sağlayarak

Eğitim Kurumları - Okullar

- ✓ Öğretmen, veli ve öğrencilerinizi E1G için teşvik ederek
- ✓ Kurumunuz ile sağlıklı iletişim kurabilmemiz için, bir irtibat kişisi belirleyip iletişim bilgilerini E1G proje ekibiyle paylaşarak
- ✓ Ekranların tüketim değil üretim amaçlı kullanılması için mobil uygulama, oyun, dijital içerik geliştirme vb. eğitimler düzenleyerek
- ✓ Öğrencilerinizin ekran kullanım amaçları ve ekran kullanım süresine ilişkin öz değerlendirme formunu doldurmasını sağlayarak
- ✓ “Katılımcılar sayfamıza kurum isminizi ve yaklaşık katılımcı bilgilerini girerek
- ✓ Okulunuzda ve öğrencilerinizin ulaşabileceği ortamlarda E1G etkinlikleri düzenleyerek
- ✓ E1G etkinliklerini öğrencilerinize duyurarak ve katılan öğrencilerimize tarafımızdan oluşturulacak katılım belgelerini ileterek
- ✓ E1G amaçlarını destekleyecek veli, öğretmen öğrenci seminerleri düzenleyerek (uzman desteğinden yararlanmak için bilgi@ekransiz1gun.org adresi üzerinden iletişime geçilebilir)
- ✓ Çalışmamızı destekleyecek veya E1G hareketine katılacak kişi, kurum ve kuruluşlar ile irtibatımızı sağlayarak

E1G etkinlikleri Bilişim Teknolojileri Eğitimcileri Derneği üyesi öğretmen ve akademisyenler tarafından gönüllülük esasıyla yürütölmektedir. Çalışmanın sosyal faydasını artırabilmemiz için destek olabilirsiniz.





Ekransız 1 Gün Etkinlik Önerileri

Ekransız 1 gün, ekran kullanım alışkanlıklarımızı ve kullanım amaçlarımızı gözden geçirmek için bizlere bir fırsat sunabilir. Televizyon izlemek, telefonda vakit geçirmek, video oyunları oynamak eğlenceli olabilir fakat bunlar kadar eğlenceli ekransız yapabileceğimiz bolca kaliteli etkinlik bulunmaktadır.

Telefonlarda, televizyonlarda, bilgisayarlarda, tabletlerde geçirdiğimiz zamanı ve etkinlikleri gözden geçireceğimiz Ekransız 1 Gün'e katılmak için aşağıda listelenmiş etkinliklerden birkaçını seçip kendi Ekransız 1 Gün planınızı oluşturabilir, daha etkili ekran kullanımı için kendi öz değerlendirmenizi yapabilirsiniz. Bu etkinlikleri Ekransız 1 Gün'de yapabileceğiniz gibi, iki haftada bir 1 tam gün, üç ayda bir 1 tam hafta sonu, yaz tatili boyunca 1 tam hafta gibi zaman dilimleri belirleyip teknoloji detoksu şeklinde de uygulayabilirsiniz.

Ekransız 1 Gün ile ekranların daha kontrollü, verimli ve üretim amaçlı kullanımı için ilk adımı atabilirsiniz. E1G etkinliklerine ve kendiniz için düzenleyeceğiniz E1G planına www.ekransiz1gun.org adresinden ulaşılabilir.



1 EKRANSIZ GÜN



Kitap Oku
Top Oyna*
Ormanda Yürü*
Şehri Gez*
Kedi Sev
Paten Sür*
Salıncağa Bin*
Sahile Git*
Sessiz Sinema Oyna
Müzik Aleti Çal
Spor Yap
Pasta Yap
Basketbol Oyna*
Kâğıt Uçak Yap
Yapboz Tamamla
Yürüyüş Yap*
İsim Şehir Oyna
Tabu Oyna
Parka git
Komşuna Yardım Et

Dans Et
Çevre Temizliği Yap *
Çöp Topla
Masaüstü Oyunlar Oyna
Bitki Dik
Boyama Yap
Yüz*
Şarkı Söyle
Uçurtma Uçur*
Oyun Hamuru Oyna
İp Atla
Dart Oyna
Origami Yap
Aile Fotoğraf Albümüne Bak
Bulmaca Çöz
Yeni Bir Şeyler İcat Et
Müzeye Git*
Örgü Ör
Yeni Bir İnsanla Tanış*
Tamir Et

Fidan Dik*
Baloncuk Üfle
Tarihi Bir Olayı Canlandır
Çiçek Bahçesine Git*
Yemek Pişir
Satranç Oyna
Taki Tasarla
Kitap Ayracı Yap
10 Yıl Sonraya Mektup Yaz
Kek Yap
Hikâye Yaz
Kurabiye Yap
Sevdiklerine Şakalar Yap
Gazete Oku
Tekerleme Ezberle
Sevdiklerine Sürpriz Hazırla
Rekor Denemeleri Yap
Kamp Yap *
Beden Perküsyonu Çalış
Köpek Sev

Su Sıkma Savaşı Yap*
Piknik Yap*
Doğa Yürüyüşü Yap*
Bowling Oyna*
Kart Oyunları Oyna
Arkadaşınla Buluş*
Koşu Yap*
Yıldızları İzle
Keçeden Kendine Eşya Yap
Balık Tut *
Bir Sergiye Git*
Bisiklet Sür*
Resim Yap
Şiir Yaz
Gelecekteki Hayallerini Yaz
Deney Yap
Tiyatroya Git
>>> ekransiz1gun.org

* İşaretinin bulunduğu etkinlik önerileri açık alanda yapılacak etkinlik örnekleridir. Salgın sebebiyle kısıtlamaların devam ettiği illerimizde farklı etkinlikler seçilebilir.





Ekransız 1 Hafta Kampları

E1H kampları çeşitli illerde farklı tarihlerde organize edilmektedir. Ortaokul ve lise öğrencileri başta olmak üzere, üniversite öğrencileri ya da yetişkin grupları için E1H kampları düzenlenebilmektedir. Kendi grupları için E1H kampları düzenlenmesini isteyen okul, şirket ya da ekiplere özel etkinlikler grubun belirlediği tarihlere göre organize edilebilmektedir. E1H kampları yaşa, bölgeye, tarihe ve meslek gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Doğa ile iç içe gerçekleştirilecek olan E1H kamplarında, grupların özelliklerine göre, geçmişten günümüze oyunlar, yarışmalar, doğa yürüyüşleri, kültür gezileri, doğada yaşayabilme becerileri, panel, seminer, mesleki gelişim, spor veya sanat etkinliklerinden oluşan farklı planlar uygulanır. Öğrencilere yönelik E1H kamplarında, isteğe bağlı olarak, ekranların üretim amaçlı kullanılmasını sağlamaya yönelik eğitim salonunda kullanım ile sınırlı olmak kaydıyla, mobil uygulama, oyun, dijital içerik geliştirme vb. eğitim etkinlikleri organize edilmektedir.

Bu yıl başvuruya açık olarak gerçekleştirilmesi planlanan E1H kamplarına ilişkin takvim salgının seyrine göre paylaşılacaktır. Özel gruplara yönelik E1H kampı düzenlenmesini istemek ya da başvuruya açılacak E1H kamplarımızdan haberdar olmak için aşağıda paylaşılan formu doldurabilirsiniz. Sorularınız için kamp@ekransiz1gun.org adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.



Bilişim Teknolojileri Eğitimcileri Derneği Hakkında

Bilişim Teknolojileri Eğitimcileri (BTE) Derneği, Bilişim Teknolojileri Öğretmenlerinin, bu alanda çalışan akademisyenlerin, eğitim fakültesi öğrencilerinin, eğitim ve bilişim sektöründe çalışan kişilerin üye olduğu bir sivil toplum kuruluşudur. Ankara Merkezli BTE Derneği, 560 üyesi, 24 il koordinatörü, bünyesinde kurduğu çalışma ekipleri ve etki alanındaki 5000 BT eğitimcisi ile çalışmalarını gönüllülük esasıyla yürütür.

Eğitimde dijital dönüşümün sağlanması, okul içi ve okul dışı eğitim ortamlarının teknoloji ile güçlendirilmesi, bilişim sektörünün ihtiyaç duyduğu nitelikli işgücünün yetiştirilmesi, eğitimciler başta olmak üzere tüm bireylerin çağın gerektirdiği bilgi ve beceriler ile donatılması, teknolojinin etkileri, Bilişim Teknolojileri Eğitimi ve eğitim teknolojileri merkezinde iletişim ve işbirliğine dayalı çalışmalar ortaya koyar.