

**4. Sınıf Öğrencileri İçin Dijital Sağlık Değerlendirme Testi**

| No | SORULAR                                                                                                                                             | Hiçbir Zaman<br>(0)      | Nadiren<br>(1)           | Bazen<br>(2)             | Çoğunlukla<br>(3)        | Her Zaman<br>(4)         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Elektronik cihazlarla (telefon, tablet, bilgisayar vb.) oyun oynarken veya video izlerken saati unutup çok uzun süre ekrana baktığım oluyor.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Tablet veya telefonla ilgilenirken ödevlerimi veya günlük işlerimi erteleyebiliyorum.                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Yemek veya uyku saatlerinde bile elektronik cihazları bırakmakta zorlanıyorum.                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Ailemle veya arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine, dijital oyunlar oynamaya ya da videolar izlemeyi tercih ediyorum.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Ekrandan ayrılmak zorunda kaldığımda sinirli veya huzursuz hissediyorum.                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Oyunlarda veya videolarda izlediğim olumsuz davranışları gerçek hayatta da denemek istiyorum.                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Elektronik cihazlarla uzun süre vakit geçirdiğimde boynum, gözlerim veya başım ağrıyor.                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Yatmadan hemen önce telefon veya tabletle ilgilendiğimde uykuya dalmakta zorlanıyorum.                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Ekrana çok odaklandığım için hareketsiz kalıyor ve kendimi yorgun hissediyorum.                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | İnternette tanımadığım kişilerle konuşmanın veya onlara kişisel bilgilerimi vermenin (isim, adres, şifre vb.) tehlikeli olabileceğini düşünmüyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Online oyunlarda ya da uygulamalarda benden kişisel bilgilerimi isteyenlerin zarar verme ihtimalini önemsemiyorum.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                                                                 |    |    |    |    |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 12 | Bazı oyun veya videoların kötü sözler, şiddet ya da korkutucu görüntüler içerebileceğini hiç fark etmiyorum veya önemsemiyorum. | [] | [] | [] | [] | [] |
| 13 | Sosyal medyadaki fenomenleri (YouTuber, TikToker vb.) çok beğenip onlar gibi olmak istiyorum.                                   | [] | [] | [] | [] | [] |
| 14 | Sosyal medyada gördüğüm lüks ve eğlenceli yaşamları görünce kendi hayatımı sıkıcı buluyorum.                                    | [] | [] | [] | [] | [] |
| 15 | Sosyal medyada paylaşılan fotoğraf veya videolardaki “beğeni” ve “yorum” sayılarını çok önemsiyorum.                            | [] | [] | [] | [] | [] |

# DigiRISK

Genç İnişiyatif Topluluğı

**PUANLAMA**

- Her bir soru için:
  - 0 puan:** Hiçbir Zaman
  - 1 puan:** Nadiren
  - 2 puan:** Bazen
  - 3 puan:** Çoğunlukla
  - 4 puan:** Her Zaman
- Tüm sorulardan alınacak **toplam puan** en düşük 0, en yüksek 60'tır (15 soru × 4 puan = 60).

**Risk Kategorileri**

| Toplam Puan | Risk Seviyesi | Öneri / Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 – 20      | Düşük Risk    | <p><b>Genel Durum:</b> Bu puan aralığında, dijital cihaz kullanımı büyük oranda kontrollü ve sağlıklı görünmektedir. Öğrencinin dijital alışkanlıklarında aşırıya kaçma veya zarar verici davranışlar gözlenmemektedir.</p> <p><b>Öneriler:</b> Mevcut sağlıklı dijital alışkanlıklar desteklenmeli ve devam ettirilmelidir. Haftalık ekran süresi planı yapılabilir; öğrencinin okuma, sportif veya sanatsal faaliyetlere katılımı teşvik edilebilir. Çevrimdışı aktivitelerin (arkadaş buluşmaları, masa oyunları, aile etkinlikleri vb.) devamlılığı sağlanarak sosyal etkileşim güçlendirilmelidir. Dijital ortamlarda temel güvenlik (kişisel bilgilerin paylaşılmaması vb.) hatırlatmaları rutin hale getirilebilir.</p>                                                                                                                                                                  |
| 21 – 40     | Orta Risk     | <p><b>Genel Durum:</b> Öğrencinin dijital cihaz kullanımının, günlük yaşamını veya psikolojik/duygusal durumunu kısmen olumsuz etkileyebileceği bir seviyeye gelmiş olabilir. Belirli alanlarda dikkat ve düzenlemeye ihtiyaç duyulduğu izlenimi oluşmaktadır.</p> <p><b>Öneriler:</b> Belirli süre kısıtlamaları konularak dijital kullanımı yapılandırmak önemlidir. Ebeveynler veya öğretmenler rehberliğinde içerik seçimi yapılmalı (yaşa uygun oyunlar, eğitici videolar vb.). Ödev ve benzeri sorumluluklar yerine getirildikten sonra ekran kullanımına izin verme gibi yöntemler önerilebilir. Alternatif etkinlikler (spor, sanat, müzik, doğa gezileri) sunarak çocuğun farklı ilgi alanları keşfetmesi desteklenebilir. Dijital ortamda davranış rehberliği ve temel güvenlik kuralları daha sık hatırlatılmalı, sosyal medya kullanımı varsa ebeveyn denetimi arttırılmalıdır.</p> |

|         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41 – 60 | Yüksek Risk | <p><b>Genel Durum:</b> Bu puan aralığı, dijital kullanımın öğrencinin günlük yaşamına, duygusal durumuna, sosyal ilişkilerine veya akademik başarısına ciddi boyutta zarar verebileceği riskini gösterir. Dijital bağımlılık eğilimi veya zararlı içeriklere yoğun marufiyeti olasılığı yüksektir.</p> <p>- Öneriler: Profesyonel destek (psikolog, rehber öğretmen, çocuk gelişimi uzmanı vb.) alınması gerekebilir. Bu uzmanlar aile ve okul iş birliği içinde çocuğa özel bir program hazırlayabilir. Ebeveyn ve çocuk arasında dijital kullanım sınırlarının kesin olarak belirlenmesi ve kararlılıkla uygulanması (parola korumalı uygulamalar, zaman yönetim uygulamaları, ebeveyn kontrolü vb.) planlanmalıdır. Kök nedenleri araştırmak (örneğin arkadaş ilişkilerinde veya aile içi iletişimde sorunlar, başka ilgi alanı eksikliği vb.) ve bunları düzeltici adımlar atmak çok önemlidir. Dijital ortamlar dışında çocukla nitelikli zaman geçirmek (aile etkinlikleri, sosyal kulüpler, spor faaliyetleri, okul içi proje ve etkinliklere katılım) önceliklendirilmelidir. Öğrencinin düşünce-duygu-davranış bütünlüğünün izlenmesi (uykusuzluk, agresiflik, ders başarısında ani düşüş, iletişim sorunları vb.) ve bunlara yönelik girişimler planlanmalıdır.</p> |
|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|