



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Rehberlik Bülteni

DİJİTAL ÇAĞDA

DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

KASIM 2025

www.okankoleji.com



Değerli Velilerimiz,

Günümüzde öğrenciler, tarihte hiç olmadığı kadar kolay bir şekilde bilgiye ulaşabiliyorlar. Ancak bu durum, öğrenmeyi kolaylaştırdığı kadar bazı yeni zorlukları da beraberinde getiriyor. Bilgiye erişimin sınırsız olması, öğrencilerin odaklanma sürelerini kısaltabiliyor ve yüzeysel öğrenme davranışlarını artırabiliyor. Sosyal medya bildirimleri, kısa videolar ve çevrim içi oyunlar, ders çalışma süreçlerini bölüyor ve erteleme alışkanlıklarını besliyor. Artık öğrenciler yalnızca ders konularını değil, aynı zamanda dikkatini yönetme becerisini de öğrenmek zorundalar.

Bu süreçte velilerin rolü her zamankinden daha önemli. Çocukların teknolojiyle kurdukları ilişki, büyük ölçüde aile ortamında şekilleniyor. Evde teknolojinin nasıl ve ne kadar kullanıldığı, öğrencinin dijital alışkanlıklarını doğrudan etkiliyor.

Evdeki çalışma ortamının düzenlenmesi bu açıdan temel bir adımdır. Ders çalışırken telefon, tablet veya oyun konsolları gibi dikkat dağıtıcı unsurlar ortadan kaldırılmalıdır. Eğer bilgisayar ders için zorunluysa, yalnızca ilgili sayfaların açık olmasına özen gösterilmelidir. Sessiz, düzenli, sade bir çalışma köşesi, öğrencinin zihinsel olarak derse yönelmesini kolaylaştırır.

Zaman yönetimi, dijital çağda ders çalışmanın bir diğer önemli boyutudur. Uzun saatler boyunca verimsiz bir şekilde çalışmak yerine, kısa ve odaklanmış sürelerle yapılan planlı çalışmalar çok daha etkili sonuç verir. 40 dakikalık çalışma + 10 dakikalık mola sistemleri, öğrencilerin dikkat sürelerine uygundur. Ancak molalarda yeniden dijital ekranlara dönmek yerine, gözleri ve zihni dinlendiren küçük yürüyüşler veya nefes egzersizleri tercih edilmelidir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Teknolojiyi tamamen yasaklamak, günümüz koşullarında gerçekçi bir çözüm değildir. Bunun yerine, çocukların teknolojiyi **amaç değil, araç olarak kullanmalarını** desteklemek gerekir. Eğitim içerikli videolar, etkileşimli test uygulamaları, çevrim içi kütüphaneler veya dijital not tutma araçları doğru yönlendirildiğinde öğrenmeyi destekleyen kaynaklardır. Veliler, bu tür uygulamaları birlikte keşfederek hem ilgiyi artırabilir hem de teknolojiyi bilinçli kullanma becerisi kazandırabilir.

Aile içindeki dijital alışkanlıklar konusunda ebeveynler her zaman rol modelidir. Evde sürekli telefonla meşgul olan bir yetişkin, farkında olmadan çocuğuna ekranın öncelikli bir yaşam alanı olduğunu öğretir. Bu nedenle teknolojiyle ilgili aile içinde ortak kurallar belirlemek, çocukların da bu sınırları benimsemesini kolaylaştırır. Örneğin, yemek saatlerinde veya aile etkinliklerinde telefonların kullanılmaması konusunda uzlaşmak küçük ama etkili bir adım olabilir.



Bir diğer önemli nokta da çocukla kurulan iletişimdir. Ekran süreleri, dikkat dağınıklığı veya ders başarısı üzerine konuşurken yargılayıcı değil, anlamaya yönelik bir dil kullanılmalıdır. "Telefon seni çok oyalıyor" demek yerine "Telefonun ders çalışmanı nasıl etkilediğini fark ettin mi?" şeklinde bir soru, çocuğun farkındalık geliştirmesini sağlar. Bu tür açık uçlu sorular, öğrencinin kendi davranışlarını gözlemlemesine ve çözümü birlikte bulmanıza olanak tanır.

Dijital araçlar doğru kullanıldığında öğrencilerin öğrenme süreçlerini zenginleştirir. Örneğin, not tutma uygulamaları (OneNote, Notion, Google Keep), ders materyallerinin düzenli tutulmasını sağlar. Pomodoro veya Forest gibi zaman yönetimi uygulamaları, öğrencinin çalışma süresi boyunca odaklanmasını destekler. Ancak hiçbir dijital araç, öz disiplinin ve planlı çalışmanın yerini tutamaz. Başarı, düzenli tekrar, sabır ve içsel motivasyonla mümkündür.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Veliler olarak çocuklarımızın ekran başında geçirdiği süreyi denetlemek kadar, bu sürenin içeriğini de anlamamız gerekir. Ekranda geçirilen zamanın tamamı zararlı değildir; önemli olan nasıl ve ne amaçla kullanıldığıdır. Dijital çağın sunduğu bilgi kaynakları doğru yönlendirildiğinde, öğrencilerin merak duygusunu ve araştırma becerilerini geliştirir.

Sonuç olarak, dijital çağın getirdiği imkanlar doğru kullanıldığında öğrenmeyi destekleyen güçlü araçlara dönüşebilir. Ancak denge kaybolduğunda, teknolojik araçlar dikkat dağınıklığına ve akademik motivasyonun azalmasına neden olabilir. Velilerin rehberliği, bu dengeyi sağlamakta belirleyici bir role sahiptir. Çocuklarımızın teknolojiyi amaca hizmet eden bir araç olarak görmelerine destek olmak, onlara kalıcı bir öğrenme disiplini kazandırmanın en etkili yoludur.



KAYNAKÇA

- MEB (2023). Dijital Okuryazarlık Rehber Kitabı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Akbulut, Y. (2020). Dijital Çağda Öğrenme: Fırsatlar ve Riskler. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Karakuş, T. & Koç, M. (2021). "Dijital dikkat dağınıklığı ve akademik başarı ilişkisi." Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi, 11(2), 198-212.
- Güngör, A. (2022). Çocuklarda Teknoloji Kullanımı ve Ebeveyn Rehberliği. İstanbul: Pegem Akademi.
- Yılmaz, H. (2021). "Ortaöğretim öğrencilerinde dijital bağımlılık ve zaman yönetimi." Milli Eğitim Dergisi, 50(231), 180-202.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World. MIT Press.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE