

“EĞİRDİR DİJİTAL DETOKS GÜNLERİ” ETKİNLİK RAPORU

Etkinlik Adı: Eğirdir Dijital Detoks Günleri

Etkinlik Sloganı: “Daha Az Ekran, Daha Çok Hayat”

Tarih: 11-12 Haziran 2025

Yer: Süleyman Demirel Üniversitesi Eğirdir Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Kovada Milli Parkı

Düzenleyen Birim: SDÜ Eğirdir Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Sosyal Hizmetler Programı

Raporu Hazırayan: Öğr. Gör. Muammer SALİM

1. GİRİŞ

Dijital bağımlılıkla mücadele kapsamında, gençlerin doğayla temasını, yüz yüze sosyal iletişim becerilerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla “Eğirdir Dijital Detoks Günleri” başlığıyla iki günlük bir etkinlik düzenlenmiştir. Proje, lise ve üniversite düzeyindeki öğrenciler ile özel gereksinimli bireylerin ve yaşlıların bir araya getirildiği kapsayıcı bir yapıda gerçekleştirilmiştir.

2. KATILIMCI PROFİLİ

Etkinliğe yaklaşık 300 kişi katılım göstermiştir:

- Lise ve ön lisans öğrencisi
- Huzurevi sakini ve personeli
- Engelsiz Yaşam Merkezi’nden hizmet alan engelli bireyler ve bakım personeli
- Akademisyen, gönüllüler ve kurum temsilcileri

3. ETKİNLİK PROGRAMI VE İÇERİĞİ

1. Gün – 11 Haziran 2025

- Açılış Konuşmaları: SDÜ temsilcileri, kamu yöneticileri ve davetlilerin konuşmalarıyla etkinlik başlamıştır.
- Telefon Teslimi: Katılımcıların gönüllü olarak dijital cihazlarını teslim etmeleri sağlanmıştır.
- Doğa Yürüyüşü: Kovada Milli Parkı’nda gerçekleştirilen yürüyüşle farkındalık temelli doğa deneyimi yaşanmıştır.
- Atölye Çalışmaları:
 - * Hayal Panosu: Katılımcılar hedef ve hayallerini görselleştirmiştir.

- * Çiçek Dikimi: Sürdürülebilir yaşam vurgusuyla doğayla bağ kurulmuştur.
- * Kuş Yuvası Boyama: Sanatsal yönlerini ifade etme imkânı sunulmuştur.
- * Takım Oyunu: İş birliği ve iletişim becerileri güçlendirilmiştir.
- * Engelsiz Nağmeler: Koro dinletisi ile duygusal bağ kurulmuştur.
- Tanıtım Sunumu
- Geri Bildirim Çemberi: MYO tanıtımı sonrası katılımcılardan yazılı geri bildirimler alınmıştır.

2. Gün – 12 Haziran 2025

- Siberay Eğitimi: Güvenli internet kullanımı, siber zorbalık gibi konular işlenmiştir.
- Madde Bağımlılığı Semineri: Gençlerin bağımlılıklardan korunmasına dair bilgilendirme yapılmıştır.
- Yeşilay Akran Eğitimi: Genç Yeşilay gönüllülerince yürütülen interaktif bir bilinçlendirme çalışması sunulmuştur.
- Narkotik Köpek Gösterisi: Jandarma tarafından düzenlenen farkındalık gösterisiyle desteklenmiştir.
- Belge Takdimi: Katılımcılara dijital detoks sürecini başarıyla tamamladıklarına dair belgeler verilmiştir.

4. İŞ BİRLİĞİ YAPILAN KURUMLAR

- Isparta Valiliği Bağımlılıkla Mücadele Koordinasyon Merkezi
- Yeşilay Isparta Şubesi
- Isparta İl Emniyet Müdürlüğü – Siberay Birimi
- Isparta İl Jandarma Komutanlığı
- Isparta Engelsiz Yaşam Merkezi

5. GERİ BİLDİRİMLER

Katılımcılar:

- En çok doğa yürüyüşü ve atölye çalışmalarından etkilendiklerini ifade etmişlerdir.
- Cihazsız geçirilen sürenin zihin açıklığı ve sosyal bağları güçlendirme açısından çok kıymetli olduğunu belirtmişlerdir.

6. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Eğirdir Dijital Detoks Günleri, katılımcılar üzerinde yüksek farkındalık ve memnuniyet oluşturarak amacına ulaşmıştır. Öğrenciler arasında dijital araçlara eleştirel bakış gelişmiş, doğayla temas artmış ve sosyal ilişkiler güçlenmiştir. Kurumsal iş birliklerinin sağladığı destek, projenin başarısını pekiştirmiştir. Etkinliğin gelenekselleştirilmesi önerilmektedir.



















