

Teknoloji çok güzel bir şey ta ki teknoloji sizi kullanmadığı sürece. Siz onu kullanıyorsanız güzel ancak o sizi kullanmaya başladığında bir anlamda hayattan kopuyorsunuz. (Semih SAYGINER)

### Bilinçli Teknoloji Kullanımı Ne Demektir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.



### TEKNOLOJİYLE İLİŞKİMİZ ve ETKİLERİ

Teknoloji nasıl kullanıldığına bağlı olarak bütün alanlardaki gelişimimizi olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Burada en önemli belirleyiciler teknolojiye ayırdığımız zaman ve teknolojiyi hangi amaçlar için nasıl kullandığımız olacaktır. Yarar sağlayıcı ve sınırları olmayan bir teknoloji kullanımı:

#### • Obezite Gibi Ciddi Bir Rahatsızlığa Sahip Olma

Oyuna dalma, internette eğlenceli videolar izleme gibi eylemler ile ekran başında geçirilen süreler arttıkça hareketli olduğumuz zaman dilimleri azalabiliyor. Ayrıca oyunu kaçırmamak için düzensiz yemek saatleri ortaya çıkabiliyor ve abur cubur tüketimi artabiliyor. Bütün bunlar sonucunda insan için bütün sağlık sistemini tehdit eden obezite ile karşı karşıya kalabiliriz.

#### • Göz Sağlığı ile İlgili Rahatsızlıklar

Bilgisayar, tablet, telefon, televizyon gibi cihazlar aldıkları sinyalleri ekran görüntüsü olarak bize sunarken yaydıkları ultraviyole ışınlar sebebiyle bir takım göz problemlerine sebep olabiliyor. Gerek yakından ekrana bakma gerekse uzun süre o ışığa gözleri maruz bırakma göz kuruluğu, göz tembelliği, yakını ve uzağı görememe gibi çeşitli göz hastalıklarına sebep olabiliyor.

#### • Elektromanyetik Radyasyona Maruz Kalma

Teknolojik cihazların kontrolsüz kullanımıyla beraber yaydıkları radyasyon sonucunda başta beyni olmak üzere vücuttaki birçok organ bundan etkilenebiliyor ve buna bağlı çeşitli ölümcül hastalıklara yol açabiliyor.

#### • Uyku Bozukluklarına Sebep Olma

Teknolojinin kontrolsüz kullanımının en ciddi zararlarından biri sağlıksız uyku düzenine yol açmasıdır. Teknoloji beyne eğlence sunarken dijital ekranların yaydığı mavi ışıklar beynin dinlenme aşamasına geçmesini

engelleyebiliyor. Gündüz ve geceleri uzun süre ekranı başında durmak melatonin hormonunun salgılanmasını etkileyerek insanlarda uyku kimyasının değişmesine sebep olabiliyor.

#### • Eklem ve Kas Ağrılarına & Duruş Bozukluklarına Sebep Olma

Uzun süre ekrana bakarak aynı oturma biçimiyle saatlerce oturmak ve aynı baş-boyun hareketlerini yapmak özellikle gelişim döneminde çocukların gerek iskelet sistemine gerekse kas yapısına zarar verebiliyor. Duruş bozuklukları, el bileği ve boyun ağrıları, kambur yürüme, omurga eğriliği gibi sağlık sorunlarına sebep olabilir.

#### • Şiddeti Duyarsızlaşma

Sanal oyunların çoğunda kısmen veya tamamen öldürme, yaralama eylemleri mevcuttur. Sürekli bunlara mağruz kalma şiddetti gündelik yaşamımızda normalleştirmeye ve ona duyarsız kalmamıza yol açabilir. Bu sosyal ve duygusal gelişimize zarar verdiği gibi pek çok yönden zarar görmemize de yol açabilir.

#### • Sosyal Yaşamdan Kopma

Yaştlarımızla birlikte olma, ailemizle zamanını paylaşmada bulunmak yerine zamanımızın çoğunu televizyon, bilgisayar, telefon vb. ayırdığımızda; sosyal ortamdaki kopukluk, içe dönüklük, özgüven eksikliği, çevresiyle ve yaştlarıyla iletişim kurmada güçlük gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor.



"Sizinle yeteri kadar vakit geçirmediyimi söylüyorsun...  
Bak, duvar kağıdında fotoğrafınız var. Her an karşımdasınız..."

#### • Davranış Olarak Olumsuz Etkilenme

Gerçekle sanalı ayırt edemediğimizde, izlediğimiz televizyon programları veya oynadığımız bilgisayar oyunlarından etkilenip gördüğümüz ya da duyduğumuzu gerçek yaşamda uygulamaya çalışabiliriz.

#### • Ders Çalışmamıza Engel Oluşturma

Bilişim teknolojisinin ürünlerinden özellikle bilgisayar oyunları, televizyon, internet ve chat (sanal sohbet) gibi etkinliklere ayırdığımız zamanları doğru düzenlemediğimizde ders çalışmaya ayırdığımız zamanı önemli ölçüde etkileyebiliyor. Ayrıca ekran karşısında uzun süre geçirilmesi beyin aktivitelerini yavaşlatmakta etkili öğrenme becerilerini olumsuz etkilemektedir.

Bunlara ek olarak yanlış teknoloji kullanımı arkadaşlarımızdan uzaklaşma, Derslerde başarısızlık, oyunlara/grup etkinliklerine katılmaya isteksizlik, gereksinim ve duyguları ifade edememe, Yalnız kalma isteği, Yaştlarımızdan ve kalabalık ortamlardan çekinme gibi davranışlar gibi yaşantımızı olumsuz etkileyen davranışlara neden olabilir.

## TEKNOLOJİK ALETLERİ HAYATIMIZIN MERKEZİNE KOYMADAN BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ

- Teknolojik aletlere dayalı faaliyetlere ayırdığımız zamanı düzenleyerek, arkadaşlarımızla bir araya gelmeye, oyun oynamaya, sanatsal aktivitelere(resim, müzik vb.), spor faaliyetlerine, okuma faaliyetleri gibi ev içi ve ev dışı aktivitelere yer vermeliyiz.
- Bilgisayar, tablet, televizyon olmadan yapabileceğiniz etkinlikleri listeleterek, o etkinlikleri yapabilirsiniz.
- Okul ve yaşadığınız çevredeki arkadaşlarınıza zaman ayırın.
- Okul sonrası yapılan sosyal faaliyetlere (müzik, resim, spor kursları gibi) katılmak için gerekli araştırmaları yapın.
- **Yaratıcılığımızı geliştirebileceğiniz, bilgi ve yeterliliklerinizi arttırabileceğiniz siteleri araştırıp kullanmaya gayret edin.**
  - **Açık hava faaliyetleri (bisiklet kullanmak, yürüyüş) ; aile ve yakınlarınızla yapabileceğiniz etkinlikleri arttırabilirsiniz.**



### SON OLARAK:

Yukarda bütün bu bahsettiğimiz bilgilere aslında pek çoğunuz sahiptir. Ancak şunu unutmayalım artık yaşadığımız çağda bilgiyi bilen değil uygulayan başarılı ve sağlıklı kalabilir.