

# Dijital obeziteyi ancak ebeveynler çözer!

Pandemide artan dijital teknoloji kullanımı fırsat eşitsizlikleriyle birlikte önemli bir sorunu daha gündeme getirdi: **Dijital obezite**. Eğitim teknolojileri profesörü **Süleyman Sadi Seferoğlu**'na göre, toplum dijital diyeti öğrenmeli.

SAĞLIK  
GÜNDEMİ  
Yasemin Salih  
yasemin.salih@dunya.com



“Başını tablettan kaldırmıyorsun”, “Dünyadan haberin yok”, “Oyun oynayana kadar ders çalışsana” gibi cümleleri her ailede artık daha yüksek sesle duyar olduk. Özellikle uzaktan eğitimde adeta pilot proje sürecinin yaşandığı koronavirüs döneminde endişeler daha da arttı. Pandemiden önce tableti elinden zorla alınan çocuklar, “Hadî ders çalış” diye anne-babası tarafından dijital cihazların başına oturtulunca kantarın topuzu kaçtı.

Eğitim camiası bu durumu nasıl değerlendireceğine önceleri karar veremedi. Çünkü öncelik, teknolojik imkanları yetersiz olan çocukların yaşatılmasından geri kalmamalarıydı. Eğitimde fırsat eşitliği, teknolojiye eşit erişimden geçiyordu. Ancak terazinin diğer yanında da farklı bir risk söz konusuydu: Obezite. Gerek pandeminin getirdiği hareketsiz hayatın, gerekse teknoloji kullanımının serbestleşmesiyle yaşanan özgürlüğün getirdiği çift taraflı obezite, çocukları kuşatmış durumdaydı.

Sabri Ülker Vakfı'nın bu yıl ikincisini düzenleyeceği Uluslararası Beslenme, Sağlık Okuryazarlığı ve Eğitim Konferansı'nın ana konusunu da bu tehlike oluşturuyor. “Pandemi döneminde çocukların ruh sağlığı nasıl korunmalı” ana temasıyla düzenlenen konferansın konuş-



“Dijital dönüşüm yeni dünyanın gerçeği. Bu alandaki fırsatlara göre çocukları yönlendirmek de gerek. Ancak ister fırsatlara yakalamak isterse risklerden korumak için anne-babaların dijital teknolojilerle ilgili temel bilgileri olmalı. Yani dijital okur-yazarlık oranı artırılmalı...”

—SÜLEYMAN SADI SEFEROĞLU

macılarından biri de Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Süleyman Sadi

Seferoğlu. Konuşmasının başlığı; “Dijital Dönüşüm Sürecinde Dijital Ebeveynlik ve Çocuk- Dijital Ebeveyn Olma.”

Prof. Dr. Süleyman Sadi Seferoğlu ile konferans öncesinde bir araya geldik. Elbette dijital ortamda... Ekran başında tanıştık, sohbet ettik ve dijital hayatın çocuklara, ebeveynlere getirdiği sorumlulukları konuştuk.

## ANNE-BABALARIN EĞİTİLMELERİ GEREKİYOR

Prof. Dr. Seferoğlu'na göre tüm dünyada pandemiyle birlikte dijital bağımlılık artmış durumda. Uzmanların ‘dijital obezite’ diye adlandırdıkları bu durum, fiziki ve ruhsal sorunları da beraberinde getiriyor. Dolayısıyla önlem almak için acele etmek gerek. “Bu, dijital yaşamdan uzak durmak anlamına kesinlikle gelmiyor. Dijital dönüşüm yeni dünyanın gerçeği. Bu alandaki fırsatlara göre çocukları yönlendirmek de gerek. Ancak ister fırsatlara yakalamak isterse risklerden korumak için anne-babaların dijital teknolojilerle ilgili temel bilgileri olmalı. Yani dijital okur-yazarlık oranı artırılmalı. Bilmek, dijital obeziteyle başa çıkmanın ilk adımı diyebiliriz” diyen Seferoğlu, dijital dengeye dikkat çekiyor.

## DİJİTAL BAĞIMLILIK ÇOK ŞEY GÖTÜRÜYOR

Uzaktan eğitim döneminde öğretmenlerin zor bir sınav verdiklerini söyleyen eğitim profesörü, sahadan gelen birkaç gözlemini paylaştı: “Uzaktan derslerde kamerasız hatta cihazının sesini açmayan çocuklar oldu. Yüz yüze eğitimi hepsinin çok özlediğini fark ettik ancak öğretmenler bu

## EKRAN BAŞINDA OTURURKEN AKSATILAN ETKİNLİKLER

**%35.9**

DAHA AZ KİTAP  
OKUMAK

**%33.5**

DAHA AZ DERS  
ÇALIŞMAK

**%27.7**

AİLE İLE DAHA AZ  
VAKIT GEÇİRMEK

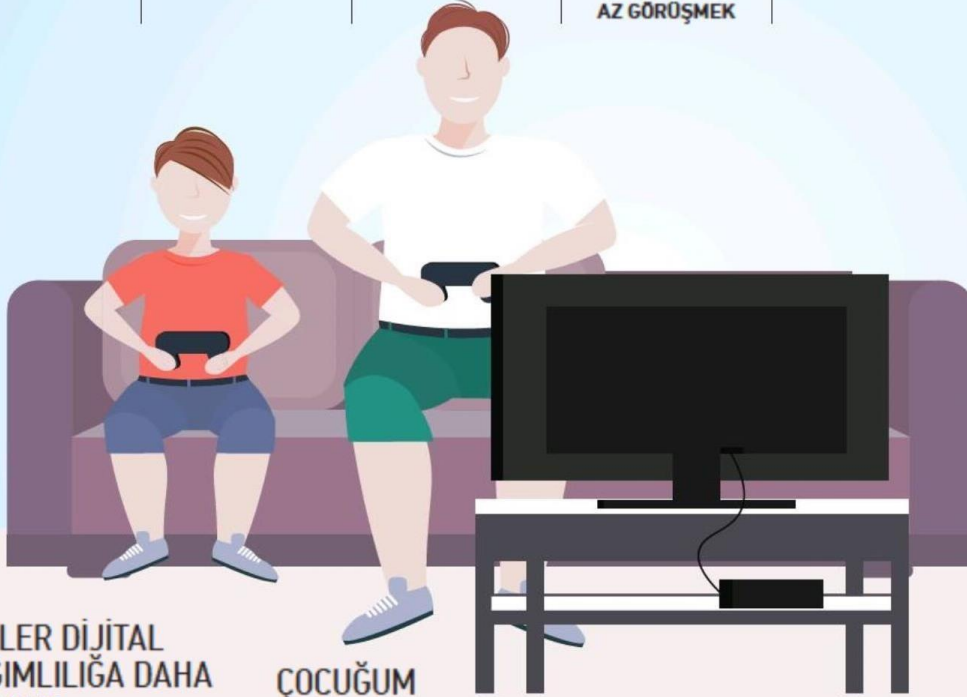
**%25.4**

ARKADAŞLARLA  
YÜZ YÜZE DAHA  
AZ GÖRÜŞMEK

**%17.2**

DAHA AZ  
UYUMAK

GRAFİK İLKUUR FLİZ AYDEMİR



### KİMLER DİJİTAL BAĞIMLILIĞA DAHA YATKIN?

- İnsanı ilişkiler kurma konusunda eksikliği olanlar,
- İçerik kapalı bir karaktere sahip olanlar,
- Dışlanma ve yalnız kalma kaygısı taşıyanlar,
- Aile içi sorunlar yaşayanlar,
- Arkadaş çevresi az veya hiç olmayanlar,
- Teknolojiye kolay erişimi bulunanlar,
- Sanal ortamlarda 'daha rahat' hissedilenler.

### ÇOCUĞUM DİJİTAL BAĞIMLI MI?

Çocuğün dijital bağımlı olup olmadığını anlamak için şu soruları kendinize sorun... Çoğuna yanıtınız 'evet' ise önlem alabilirsiniz...

- Bilgisayar/İnternet kullanımı sırasında artan coşuklu bir durum var mı?
- Aile ve arkadaşlarını ihmal ediyor mu?
- Çevrim-içi kalabilmek için uykusunu ihmal ediyor mu?
- Dijital teknolojileri/ortamı vs. kullanımıyla ilgili olarak diğer kişilere karşı dürüstlükten uzaklaştığı oluyor mu?
- İnternette çevrim-içi olduğunda kendini suçlu, endişeli vs. hissediyor mu?
- Aşırı kilo alımı ya da kaybı, sırt ağrısı, baş ağrısı, el ve kollarında karıncalanma gibi fiziksel değişiklikler gözleniyor mu?

## DİJİTAL DİYET NASIL YAPTIRILMALI?

Prof. Dr. Süleyman Sadi Seferoğlu, dijital diyetin de tıpkı kilo kontrolünde olduğu kişiye özel yapılması gerektiğini belirtiyor. Seferoğlu, "Küçük yaş gruplarına (ör. okul öncesi çocuklar) uygulanacak diyet programında dijital teknolojilerin onların gelişimini desteklemek amacıyla yaşamlarına en uygun şekilde nasıl entegre edilebileceği konusu önemli. Burada çocukların, dijital teknolojilerin dengeli kullanımı konusunda erken yaşlardan itibaren desteklenmesi gerekiyor" görüşünde.

### Şu genel diyet adımları atılabilir...

- Kullanımın (öğünlerde olduğu gibi) arası uzun tutmak,
- Evdeki kablosuz ağları belli saatlerde kapatmak,
- Kullanılan cihazlardaki bildirimleri kapatmak,
- Akıllı telefonlarda gece saati uygulamasına geçmek,
- Dijital teknolojilerin kullanım sürelerini azaltma konusunda gerçekçi hedefler belirlemek,
- Tüm aile detoks uygulayabilir. Buna 3 T detoks da deniliyor. Belli sürelerde TV, tablet ve telefon kullanımını durdurun.
- Yetişkinler de çocuklara destek vermeli. Bunun için de 3 ET kuralı var: Kontrol ET, Eđlik ET, Sohbet ET.