

EVDE DİJİTAL YAŞAM



EVDE DİJİTAL YAŞAM



■ Korona virüsü, yakın bir tarihte ortaya çıkmış, yayılım hızı ve yol açtığı sonuçlar yönüyle önemli bir tehdit haline gelmiştir. Korona virüsü ile mücadele eden birçok ülke, virüsün kitlesel düzeyde yayılmasını önlemek için oldukça ciddi önlemler almaktadır. Okulların tatil edilmesi, sosyal ortamlarda kısıtlamalara gidilmesi, çalışanlara izin verilmesi alınan bazı önlemlerdendir. Bu önlemler, ailelerin evde daha fazla vakit geçirmesini gerektirmektedir. Evde geçirilen sürede teknolojinin aile bireyleri tarafından yoğun ve yanlış kullanımı bazı tehlikeleri ortaya çıkarabilmektedir. Anadolu Üniversitesi SODİGEM, olası tehlikelere karşı birtakım öneriler hazırlamıştır. Bu öneriler şöyle sıralanabilir :



EVDE DİJİTAL YAŞAM

Günlük ve Haftalık Plan:

Hangi dijital cihazın aile bireyleri tarafından ne kadar süre ve ne amaçla kullanılacağını günlük ve haftalık planlar yaparak belirleyebilirsiniz. Sürecin planlandığı şekliyle ilerleyip ilerlemediğini, internetten indireceğiniz “Ekran Süresi Kontrolü” uygulamaları ile takip edebilirsiniz.



EVDE DİJİTAL YAŞAM



Dergi, Gazete ve e-Kitap Okuma Saati:

Çocuklarınız için günlük dergi ve e-Kitap okuma saati planlayabilir, teknolojiyi doğru ve kişisel gelişimlerini destekleyecek etkili bir araç olarak kullanmalarına katkı sağlayabilirsiniz. TÜBİTAK'ın çocukların ilgisini çekebilecek birçok dergiyi internet üzerinden ücretsiz olarak erişime açtığını unutmayınız. “<https://services.tubitak.gov.tr/edergi/user/index.jsp>” adresi üzerinden Bilim Teknik, Bilim Çocuk ve Meraklı Minik dergilerine ulaşabilirsiniz.

EVDE DİJİTAL YAŞAM



İzlenecek Film Listesi:

Aileniz için keyifle ve birlikte zaman geçirerek izlenebilecek film listesi oluşturabilirsiniz. Film tercih ederken “korku, gerilim, salgın, hastalık, ölüm vb.” temalardan uzak durmanızı önemle tavsiye ederiz.

İletişimde Dijitalleşme:

Arkadaş, akraba ve diğer insanlarla iletişim kurarken yüz yüze görüşmek yerine dijital iletişim yollarını tercih etmeniz, içinde bulunduğumuz bu dönem için oldukça doğru bir tercih olacaktır. Görüntülü konuşmalar ile uzun süredir görmediğiniz yakınlarınızı görmek hem size hem de yakınlarınıza iyi gelebilir.

EVDE DİJİTAL YAŞAM



Kurs ve Sertifika:

Kendinizin ve aile üyelerinizin kişisel ve akademik yönden gelişimlerine katkı sağlamak adına, internet üzerinden yürütülen kurs ve e-Sertifika programlarına katılabilir, aile üyelerinizi de bu konuda motive edebilirsiniz. Anadolu Üniversitesi'nin e-Sertifika programlarını incelemek için "<http://esertifika.anadolu.edu.tr>" adresini ziyaret edebilirsiniz. Ayrıca Anadolu Üniversitesi Akadema "<http://akadema.anadolu.edu.tr>" üzerinden ücretsiz eğitimler alabilirsiniz.

EVDE DİJİTAL YAŞAM

Sanal Müze:

Evde, korunaklı bir ortamda daha çok zaman geçirmenin, sağlığımızı korumak bağlamında doğru bir tercih olacağı bugünlerde, müzeleri sanal olarak evinizden gezmeniz güzel bir etkinlik olabilir. İnternette birçok sanal müze bulabilirsiniz.

Ayrıca yine Anadolu Üniversitesi tarafından hazırlanan sanal müzeyi “<https://autudam.anadolu.edu.tr/sanatur/bilimkultur.html>” adresinden inceleyebilirsiniz.



EVDE DİJİTAL YAŞAM



Dijital Oyun:

Evde kalınan süreçte eğitsel ve kültürel faaliyetlerin yanında eğlence için zaman ayırmanın, size ve aile üyelerinize iyi gelebileceğini unutmayınız. Aile üyeleri ile birlikte oynayabileceğiniz oyunlar bulmak hem eğlenmenizi hem de beraber vakit geçirmenizi sağlayabilir. İnternette çocuklarınız için okul derslerini pekiştirebilecekleri birçok eğitsel dijital oyun bulmanız mümkündür. Lütfen çocuklarınızın oynadıkları oyunların yaşlarına ve gelişim özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol etmeyi unutmayınız.

EVDE DİJİTAL YAŞAM

Üretken Aile:

Dijital ortamlarda sadece tüketen ev değil aynı zamanda üreten bir ev olmayı da deneyebilirsiniz. Bu amaçla, ilgi ve meraklarınız doğrultusunda internet sitesi kurma, yazılım ve oyun geliştirme, fotoğraf ve video içerikleri üretme, bloglara ve forumlara görüş yazma gibi birçok etkinlik yapmanız mümkündür.



EVDE DİJİTAL YAŞAM



Egzersiz:

Dijital cihazlarla geçirilen sürenin artması ile bazı fiziksel sorunların ortaya çıkabileceği bilinmektedir. Bu sorunların azaltılması ve önlenmesi için belirli aralıklarla egzersiz yapmanız faydalı olacaktır. Boyun hareketleri, bilek hareketleri ve diğer tüm vücut hareketleri sizin ve aile bireylerinizin sağlığı için çok önemlidir. Bu hareketlerin nasıl yapıldığına yönelik içerikleri, internette "Evde Egzersiz Hareketleri" araması yaparak bulabilirsiniz.

- Ayrıca "Herkes İçin Spor Federasyonu" tarafından geliştirilen "HisApp" uygulamasını kullanabilirsiniz.