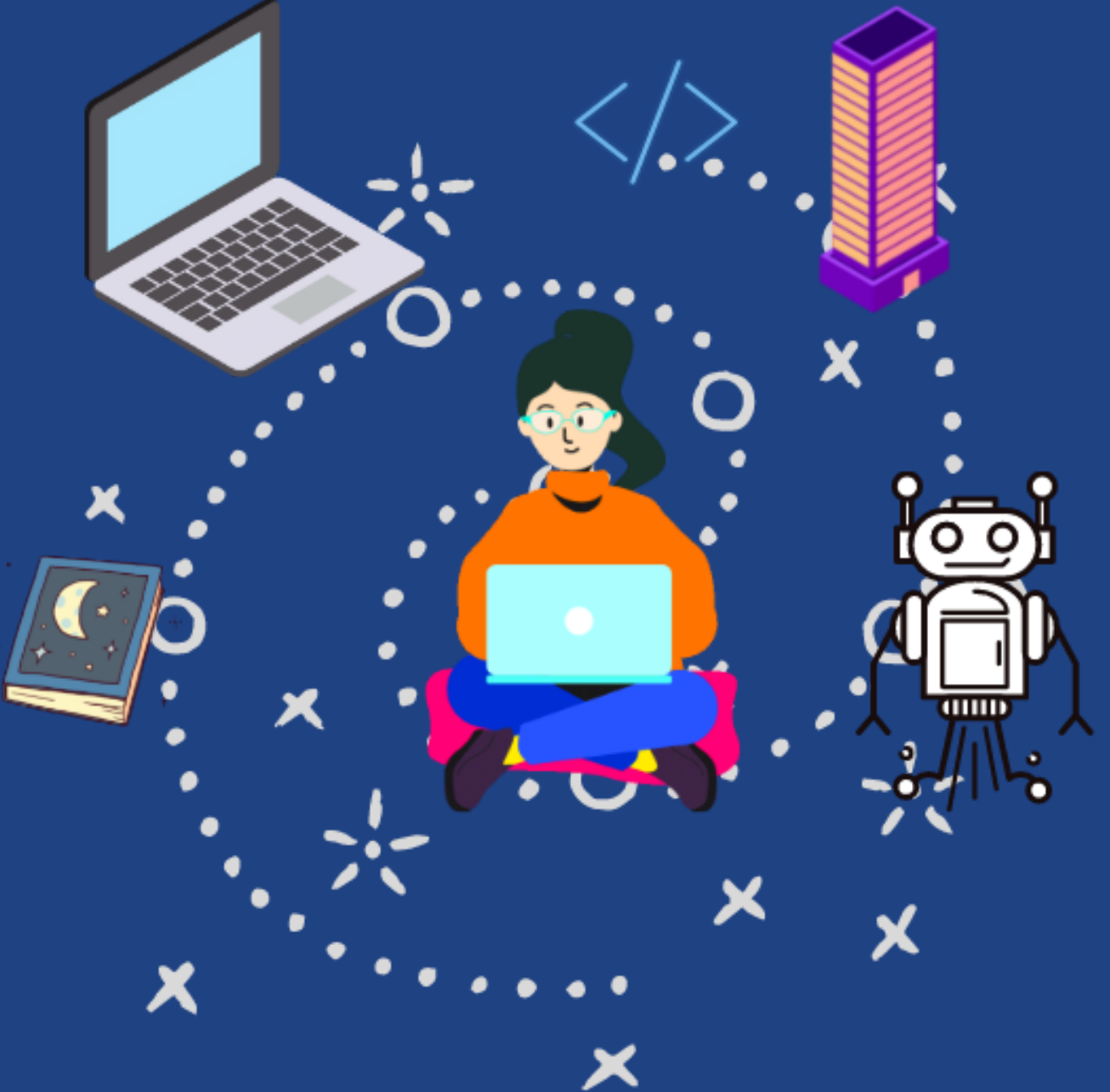


BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



İÇİNDEKİLER

3 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

7 TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞINDA KİMLER
RİSK ALTINDA ?

10 TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞININ
NEDENLERİ

12 ÖNERİLER

14 OKUL TANITIM KÖŞESİ:
UZUNMEHMET MİTAL

EDİTÖR

Fikret KAPLAN

İÇERİK YAZARLARI

Mehmet KARAYAZ

Gizemnur ŞİLE

Belkıs METİN SABUNCU

Fikret KAPLAN

TASARIM- DİZGİ

Pınar BAHAR

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji bağımlılığı, çağımızın en buyk sorunlarının başında gelmektedir. Teknoloji bağımlılığı her yaş grubunda görülen tehlikeli bir durumdur. Bu bağımlılığı yaşayan bireyler zamanlarını çoğunlukla teknolojik aletlere harcarlar. Bağımlı olan kişiler günlük yapması gereken birçok içi ertelemeyi seçerler ve sosyal hayatları yoktur. Teknoloji bağımlılığının nedenleri kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bu bağımlılık farklı alanlarda görülebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı kişiye ve çevresini olumsuz yönde etkilediği için bu durumun bir an önce sonlanması gerekir. Öncelikle şunu kendimize sormalıyız:



Çocuğumuzu tablet veya telefonunu bir kenara bırakması için ne sıklıkla uyarıyoruz? Güzel haber: Yalnızca 5 dakika daha oynadıktan sonra bırakacak. Kötü haber: 5 dakikanın gerçek dünyadaki karşılığı, teknoloji bağımlıları için "günlerce" anlamına gelebiliyor.

Gerçekle yüzleşelim: Büyük bölümümüz farkında olmadan teknoloji, internet veya oyun bağımlısıyız. Uzmanların paylaştığı verilere göre, günümüzün ortalama 4,7 saatini akıllı telefonlarımızla geçiriyoruz. Buna; çalıştığımız bilgisayarları, tabletleri ve TV kaçamaklarımızı eklediğimizde ise her gün göz bebeklerimizin 11 saatlik dev mesaisini tamamladığı gerçeğiyle karşılaşılıyor.

Teknoloji bağımlılığı artık elle tutabildiğimiz diğer tüm nesnelere kadar gerçek. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı grafiği ise büyük sıçrayışlarla yoluna devam ediyor.

Onu ve kendinizi (ihtiyacınız olmadığını düşünmenize rağmen) bu tehlikelerden korumak için yapabileceğiniz çok şey var! Hadi, biraz yavaştan alın ve işe bu yazıyı sonuna kadar okumakla başlayın!



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Gündelik hayatımızda internetten uzaklaşmak artık hiç kolay değil. Dört yanımız internetle çevrili ve interneti günlük yaşantımızda birçok nedenden dolayı kullanıyoruz. Fakat bu bizlerin birer internet bağımlısı olduğu anlamına gelmiyor.

Ancak tüm bu aktiviteler, sağlığımız ve sorumluluklarımız yönünden gündelik yaşantımızı engellemeye başladığında bağımlılıklardan söz etmek mümkündür.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇEŞİTLERİ

Peki, teknoloji bağımlılığının çeşitleri nelerdir? Diğer birçok bağımlılık gibi teknoloji kullanımıyla oluşan bağımlılıklar da beynimizin haz noktası gibi kritik noktalarını etkiler. Üstelik bazılarının fiziksel etkileri yoğunken, bazılarının duygusal etkileri yoğundur.

Teknoloji bağımlılığı çeşitleri:

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı



Yukarıdaki bağımlılık faaliyetleri insanlara sadece bağımlı olduklarında zarar vermez.

Mesela; sosyal medya bağımlısı olmamanıza rağmen sosyal medya hesaplarınızdan gelen mesajlara hızla yanıt verme çabanız, üretkenliğinizi düşürebilir. Ya da trafikte seyir halindeyken bildirimlerinize bakma dürtünüze yenik düşmeniz, korkunç sonuçlara neden olabilir.



Gizemnur ŞİLE
Psikolojik Danışman
Ted Koleji

TEKNOLOJİ

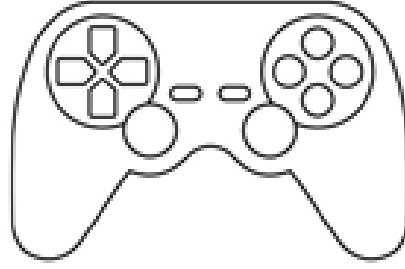
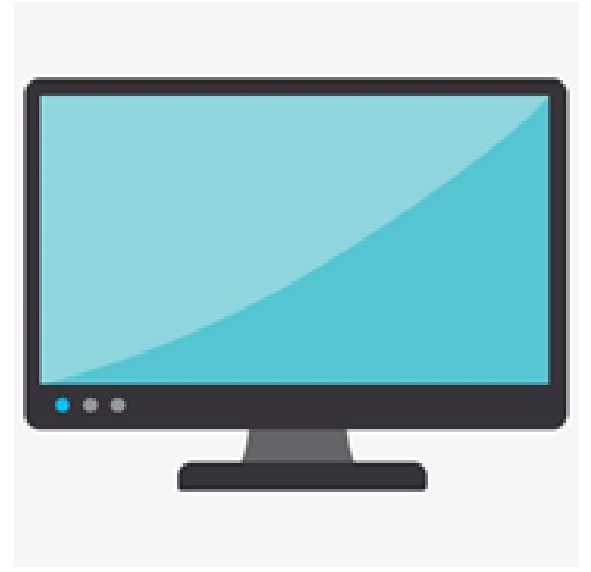
BAĞIMLILIĞINDA

KİMLER RİSK

ALTINDA ?

Teknoloji bağımlılığı adım adım kendini göstermektedir. İlk adım, bireyin merak duygusuyla beraber bir sosyal medya, oyun veya uygulama kullanmasıdır. İkinci adım, sosyal kullanımdır. Üçüncü adım, eğlenmek ya da problemden kaçmak amacıyla teknoloji kullanımıdır. Dördüncü ve son adım ise bağımlı kullanımdır.

Teknoloji bağımlılığı her yaşta gözlemlenmektedir. Günümüzde teknoloji kullanımı okul öncesi dönemi çocuklarından itibaren başlamaktadır. Okul öncesi dönemde 0-6 yaş grubu çocuklar okuma yazma becerisi bile edinmeden teknolojik aletlerin kullanımı konusunda küçük uzmanlar haline gelmektedir. Bu dönem çocuklar için çizgi filmler, bilgisayar oyunları, eğlenceli şarkılar ve videolar teknoloji kullanımını artırmaktadır. Bu süreçte ebeveynlere düşen görev önce kendilerini daha sonra çocuklarını uygun teknoloji kullanımı konusunda bilinçlendirmelidir.



Okul öncesi dönemi takip eden evre ise çocukluk dönemidir. Ebeveyn olarak sınır koyma geciktiğinde ilkokul çağında teknoloji kullanımını artarak devam ettiği gözlemlenmiştir. Okul öncesi dönemde görülen kullanım faaliyetlerinin birçoğu bu dönemi de kapsamaktadır. Sosyal kullanım alanı daha çok gündeme gelmektedir. Amaçsız bir şekilde ve uzun süreli teknoloji kullanımının olması teknoloji bağımlılığını pekiştirecektir.

Yapılan araştırmalara göre teknoloji bağımlılığının en sık görüldüğü dönem ergenlik dönemidir. Ergenlerde teknoloji bağımlılığı, bireyin bağımlı olduğu teknolojik ürüne ulaşamaması durumunda yaşadığı yoksunluk durumu olarak tanımlanabilir.

Ergen Bireylerde Teknoloji Bağımlılığının Sık Görülme Nedenleri:

. Ebeveynin teknoloji kullanımındaki olumsuz alışkanlığı

. İçeride dönük, özgüven problemi yaşayan ve sosyal açıdan yetersiz birey

. Problemlerle başa çıkma yetisi düşük birey

. Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi olan birey

. Spordan uzak, hareketsiz yaşam tercih eden birey

. Ders başarısı sürekli düşük ya da okul dışı sosyal faaliyeti olmayan birey

TÜİK BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIM ARAŞTIRMASINA GÖRE;

İnternete erişim imkanı olan hane oranı %95,5 oldu

Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre; 2023 yılında evden İnternete erişim imkanı olan hanelerin oranı bir önceki yıla göre 1,4 puan artarak %95,5 oldu.

İnternet kullanan bireylerin oranı %87,1 oldu

İnternet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2022 yılında %85,0 iken 2023 yılında %87,1 oldu. Cinsiyet ayrımında 2023 yılında İnternet kullanım oranı; erkeklerde %90,9, kadınlarda %83,3 olarak gözlemlendi.

İnternet üzerinden öğrenme faaliyeti gerçekleştiren bireylerin oranı %18,7 oldu

İnternet üzerinden son 3 ay içinde eğitim, mesleki veya özel amaçlar için öğrenme faaliyeti gerçekleştiren bireylerin oranı, 2023 yılında bir önceki yıla göre 2,8 puan artarak %18,7 oldu. Bu oranın erkekler için %18,1, kadınlar için %19,4 olduğu görüldü.

Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre; İnternet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2022 yılında %85,0 iken 2023 yılında %87,1 oldu.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

Günümüzde çocuk ve gençlerdeki teknoloji bağımlılığının nedenleri araştırıldığında içinde bireylerin kişilik özellikleri, aile tutumu, sosyal ve çevresel birçok nedeni barındığı görülmektedir.





. Bu nedenlere genel olarak bakıldığında aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Çocuklarda aileler tarafından konulan sınırların bulunmaması,
- Ailelerin ve aileler ile birlikte çocukların da sürekli bir tüketim kültürünün içinde bulunması,
- Çocukların ebeveynleriyle birlikte kaliteli vakit geçirememesi,
- Çocukların hayatlarında arkadaşlıkları güçlendirme, komşu ziyareti, spor aktiviteleri gibi etkinliklerin pek fazla yer almaması,
- Teknoloji kullanımını konusunda ebeveynlerin bilinçli bir şekilde rol model olmaması,
- Çocukların teknolojik araçların yerine koyabilecekleri farklı seçenekler ve olumlu yönlendirmelerin olmaması,
- Ailelerin medya okur- yazarlığına sahip olmaması,
- Çocuk ve gençlerin gerçek hayattaki başarılarla ulaşamayıp, sanal ortamdaki başarılarından haz elde etmesi,
- Çocukların ve gençlerin interneti amaçsız bir şekilde kullanması ve özdenetime sahip olmamaları,
- Ergenlik döneminde olan bireylerin kendilerine uygun bir kimlik arayışı içinde olmaları,
- Çocuk ve gençlerde düşük özgüven, sosyal ilişkiler kurmakta ve kendini ifade etmekte zorlanan bir mizaca sahip olmak.



ÖNERİLER

BAĞIMLI OLMAMAK İÇİN

- Teknolojik araçlarla geçen süreyi kısıtla!
- Fiziksel aktivite ve etkinlikler yap, kitap oku, yürüyüş yap.
- Sosyal ilişkiler kur, arkadaşlarıyla buluş.
- Teknolojinin fayda ve zararlarını bil, bağımlı olmanın neler kaybettirdiğini öğren.
- Uyku düzenini bozacak teknolojik aktivitelerden kaçın.
- Bilgisayar başında yemek yeme,
- Gerektiğinde profesyonel destek al!





AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuklarınıza teknoloji ile elde edilen yararları ve olası riskleri anlatın
- Yemek zamanının ve yatak odalarının teknolojiden uzak olmasını sağlayın
- Çocuklarınızın sevdiği oyunlar, sosyal medya ve web siteleri ile ilgili gizlilik ayarlarını ve filtrelerini inceleyin.
- Çocuklarınızın teknolojik araçları belirli saatlerde ve belirli sürelerde kullanmasını sağlayın
- Çocuğunuzun sosyal ilişkiler kurmasını, aile ve arkadaşları ile yeterince zaman geçirmesini sağlayın
- Çocuğunuzun yetenekleri doğrultusunda sportif alanlara yönelin
- Çocuğunuza örnek olun, öncelikle siz teknolojiyi yararlı kullanın
- Çocuğunuzda bağımlılık belirtileri gözlediyseniz bir uzmandan destek almasını sağlayın.

OKUL TANITIM KÖŞESİ: UZUNMEHMET MİTAL



437 Öğrencisi ve 32 Öğretmeni ile dinamik,ilkeli ve sağlık alanında Zonguldak'ın vazgeçilmez okullarından biridir. Yerleşke olarak en merkezi lokasyonda olan okulumuz 20 derslikli ,ulaşımı kolay konumdadır.Sağlık kuruluşlarında iş yükünü azaltmak ve kaliteli hizmet vermek için sağlık meslek liselerinde sağlık bölümlerinden öğrenciler mezun olmaktadır.Okulumuz Uluslar arası çalışmalara çok önem vermekte ve yakın zamanda Almanya ,Belçika,Hollanda ve Norveç ile sağlık çalışanı istihdamı çalışmalarına başlayacak ve bunun heyecanını duymaktadır. Liselerde 4 yıl boyunca eğitim alan öğrenciler daha sonra Sağlık Bakanlığı'na bağlı kurumlar veya özel sağlık kuruluşlarında çalışırlar. Liselerin 9. sınıflarında tüm bölümlere kültür ve meslek dersleri verilir. 10. sınıfta ise bölüm seçili yaparak sağlık eğitimine başlanır. Sağlık Meslek Liseleri'nde eğitim süresi 4 yıldır. Sağlık meslek liselerinde okullarda verilen eğitim dışında sağlık kuruluşlarında da staj eğitimi verilmektedir. Böylelikle öğrenciler kendilerini geliştirerek sağlık kuruluşlarında çalışma ortamı yakalıyorlar.



Sağlık Meslek Lisesi Bölümleri Nelerdir?

- Sağlık Bakım Teknisyenliği
- Ebe Yardımcılığı
- Hemşire Yardımcılığı
- Hasta Yaşlı Bakımı

Sağlık Meslek Lisesi bölümlerinde okuyan öğrenciler 12. sınıftan itibaren 2 gün okulda eğitim, 3 gün ise sağlık kuruluşunda staj yapmaktadır. Okuldan mezun olduktan sonra kazandıkları bilgi ve becerileri sayesinde sağlık kurumunda çalışmaya hazır hale gelirler.

□ Hastanın beslenmesini sağlama, bilgisayar ofis programlarını kullanma, sağlık hizmetlerinde etkili iletişim kurma, insan vücudunun anatomi ve fizyolojisini tanıma, mesleki hak ve sorumluluklar doğrultusunda çalışma, hastanın tıbbi bakımını destekleme, hastanın kişisel bakımını yapma, hasta/yaralıya ilk yardım uygulama, aseptik tekniklere uygun çalışma, enfeksiyon hastalıklarına karşı önlem alma, doğum öncesi izlem ve doğuma yardımcı olma, kadın hastalıkları ve aile planlaması hizmetlerinde yardımcı olma, yenidoğan ve çocuk sağlığını koruma, özel bakım uygulamaları yapma, mesleki temel uygulamaları yürütme ile ilgili bilgi, becerileri kazandırmaya yönelik eğitim ve öğretim verilen alandır.

SAĞLIK HİZMETLERİ ALANI İSTİHDAM ALANLARI

□ Sağlık Bakanlığına bağlı kamu ve özel yataklı / yataksız sağlık kurum ve kuruluşları, Başbakanlık Sosyal Yardım ve Çocuk Esirgeme Kurumuna bağlı yataklı/ yataksız sağlık kurum ve kuruluşları, Yükseköğretime bağlı yataklı / yataksız sağlık kurum ve kuruluşlarıdır.



SAĞLIK HİZMETLERİ ALANI: Sağlık hizmetleri alanında verilen teorik ve uygulamalı dersler modüle dayalı olup, öğrencilerin alan ve dallarla ilgili temel bilgi ve becerileri kazanması, yeniliğe ve değişime uyum sağlaması, çevresindeki insanlarla sağlıklı iletişim kurabilmesi, hedeflerini belirleyip bunlara ulaşmak için girişimlerde bulunabilmesi ve mesleki yeterliliklere sahip bireyler olarak yetiştirilmesi hedeflenmiştir. Sağlık hizmetleri alanı programı 4 yıl olarak tasarlanmış, 9 ve 10. sınıflarda ortak dersler ile alan ortak dersleri, 11 ve 12. sınıflarda ise ortak dersler ile dallara özel derslerin okutulması planlanmıştır. Öğrenciler alan eğitimine 10. sınıfta başlar ve bu sınıfın sonunda dal seçimi yaparak, 11 ve 12. sınıfta dal eğitimine devam ederler. 12. Sınıfta haftalık 24 saat olarak planlanan staj (beceri eğitimi), öğrencilerin mesleki bilgi, beceri, tutum ve davranışlarını geliştirmelerini, okulda olmayan tesis, araç ve gereci tanıyarak, hizmet ortamına ve iş hayatına uyumlarını sağlamak amacıyla yaptırılmaktadır



Hemşire Yardımcısı: Sağlık meslek liselerinin hemşire yardımcılığı programından mezun olup hemşire nezaretinde yardımcı olarak çalışan, ayrıca hastaların günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesi, beslenme programının uygulanması, kişisel bakım ve temizliği ile sağlık hizmetlerine ulaşımında yardımcı olan ve refakat eden sağlık teknisyenidir.

Ebe Yardımcısı: Sağlık meslek liselerinin ebe yardımcılığı programından mezun olup ebelerin nezaretinde yardımcı olarak çalışan, ayrıca hastaların günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesi, beslenme programının uygulanması, kişisel bakım ve temizliği ile sağlık hizmetlerine ulaşımında yardımcı olan ve refakat eden sağlık teknisyenidir.

Sağlık Bakım Teknisyeni: Sağlık meslek liselerinin sağlık bakım teknisyenliği programından mezun olup en az tekniker düzeyindeki sağlık meslek mensuplarının nezaretinde yardımcı olarak çalışan, ayrıca hastaların günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesi, beslenme programının uygulanması, kişisel bakım ve temizliği ile sağlık hizmetlerine ulaşımında yardımcı olan ve refakat eden sağlık meslek mensubudur. **17**

HASTA VE YAŞLI HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

Yaşlı, engelli, hasta insanlara buldukları her ortamda ve şartta (okul, ev, işyeri, hastane) sağlık hizmeti verilen alandır.

ALAN ALTINDA YER ALAN DALLAR

- Ò Yaşlı Bakım Elemanı
- Ò Hasta Bakım Elemanı

BU BÖLÜM MEZUNLARI NERELEERDE ÇALIŞIR?

- Ò Huzurevi,
- Ò Hastaneler,
- Ò Bakımevleri,
- Ò Evlerde



HASTA VE YAŞLI BAKIM ELAMANIN GÖREVLERİ

Ò Hekim tarafından yazılı olarak verilen tedavileri belirlenen esaslar doğrultusunda uygular.

Ò Hastanın bulunduğu ortamı uygunluk yönünden değerlendirir ve gerekli düzenlemelerin (ısı, ışık, havalandırma, hijyen, tekstil, zemin duvarlar vb.) yapılmasını sağlar.

Ò Hastanın her türlü hareket gereksinimini yerine getirir, yatak içi-dışı egzersizlerini yaptırır.

Ò Hastanın her türlü bakım ve tedavi gereksinimlerini karşılar ve kayıt eder.

Ò Hastalara ilkyardım uygulamalarını yapar.

Ò Evde bakım hizmetleri ile ilgili olarak her türlü araç-gereci inceler, kontrol eder ve eksiklikleri ilgili birimlere bildirir.

