

Sağlıklı uzaktan eğitim için  
neler yapılabilir ?



# Ne Yapmalıyız ? Ebeveynler

- Düzenli sağlık kontrolleri ile çocuğunuzun ve kendinizin bedenine ilişkin vitamin ihtiyacını takip edebilir, gerekli önlemleri alabilirsiniz.
- Çocuğunuzun dönemsel aşılarının yapıldığından emin olmalısınız.
- Hareketsizliğin yol açtığı/açacağı obezite sorunu bu dönemin en belirgin riskleri arasında yer alıyor. Ailenizle birlikte yapacağınız açık hava aktivitelerine zaman ayırın.
- Mevsimsel gripten korunmanızı sağlayacak grip aşıları, hem grip vakalarının azalmasına yol açacağı, hem de Covid-19 vakalarının bu süreçte daha nitelikli tedavi alabilmesine imkan sağlayacağı için uzmanlar tarafından öneriliyor.



# Uzaktan Eđitimde Beden Sağlığı

Sağlık uzmanları uzaktan eğitimden bağımsız olarak vücuttaki düzenli ağrıların önemli bir uyarı sistemi olduğunu ve mutlaka dikkate alınması gerektiğini belirtiyor. Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin derslere katılımını nitelikli ve etkin kılabilmek için öğrencinin oturduğu sandalyeden ekranı ne şekilde konumladığına kadar pek çok ayrıntı öne çıkıyor.

# Ne Yapmalıyız? Öğrenciler



- Oturduğunuz sandalyenin yüksekliğini çalışma masanıza göre ayarlayın.
- Sandalyenin ucuna değil, tam olarak oturma alanına oturun.
- Bel oyuntunuzu destekleyecek bir yastık ya da aparat kullanın. Bu, bedeninizin dik ve doğru durmasını sağlayacaktır.
- Ekran üst sınırı gözünüzün hizasında olmalı. Daha yüksekte ya da daha alçakta değil.
- Ders aralarında ekran karşısında kalmayın; mutlaka yerinizden kalkın ve kısa yürüyüşler yapın.
- Boyun egzersizleri yapın. Omuzlarınızı yukarı kaldırın. Kollarınızı yukarı doğru esnetin. Öne doğru eğilin. Yere dokunun, çömelin, sonrakalkın.
- Çevrimiçi derslerde kullandığınız kulaklığın ses düzeyine dikkat edin. Ses düzeyinin normalden fazla olması, uzun süreli kulaklık kullanımlarında akustik travmalara, çınlamalara, işitme kayıplarına yol açabiliyor. Çevrimiçi derse kendinize ait bir alanda katılıyorsanız, dersi kulaklıksız dinlemeyi tercih edin.



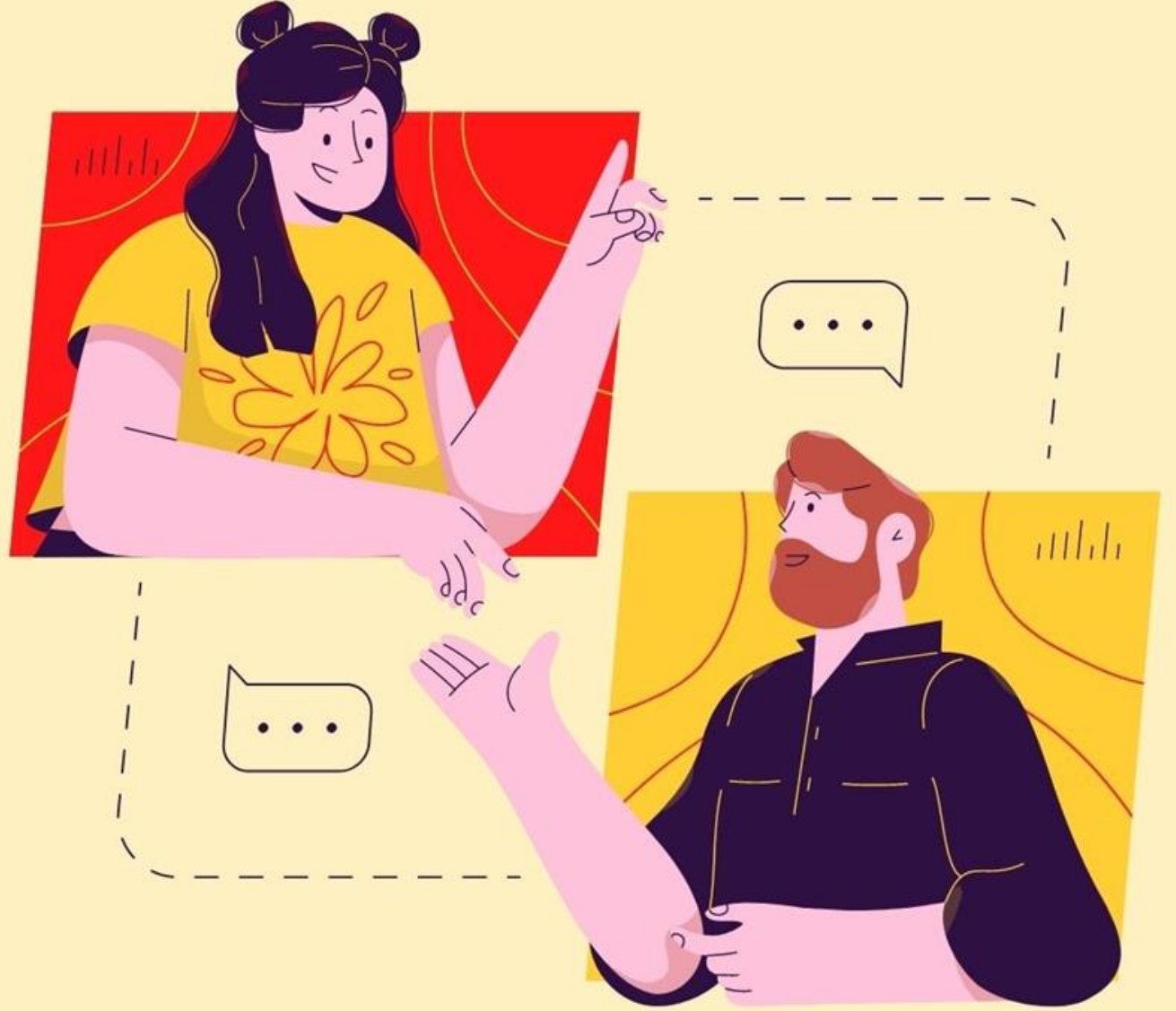
# Uzaktan Eđitimde Göz Sağlığı

Uzmanlar kağıttan okumak ile ekrana bakmanın göz sağlığı açısından farklı deneyimler olduğunun altını çiziyor. Çünkü sürekli yenilenen ekran görüntüsü göz kaslarının yorulmasına ve bulanık görmemize yol açıyor.

# Ne Yapmalıyız?

## Öğrenciler

- Olabildiğince büyük ekran kullanın.
- Ekran ışığını gözlerinizi zorlamayan en düşük seviyeye getirin ve düzenli olarak bu seviyede kullanın.
- Küçük ekranlardan 25-30 cm, büyük ekranlardan 50-60 cm uzaklıkta oturun.
- Ekran ayarlarında "Night-Shift" seçeneğini aktif duruma getirin.
- Ders arasında gözlerinizi dinlendirin. Molalarda ekran kullanmayın.
- Gözünüzde kuruluk hissettiğinizde gözlerinizi 20 saniye kapatarak nemlendirin, yüzünüzü yıkayın.
- Gözlerinizi ellemek, ovuşturmak virüslerin bulaşma riskini artırıyor. Bunu hatırlayın.
- Gözlerinizde ağrı hissederseniz ailenize bilgi verin.
- Teneffüslerde, dinlenme sürelerinizde ekrandan uzak durun.



# Uzaktan Eđitimde Ruh Sağlığı

**Anne-babaların çocuklarına her zamankinden çok daha fazla zaman ayırması gereken bir dönem yaşıyoruz. Bununla birlikte, çocukların pandemi sürecinden sağlıklı bir şekilde çıkabilmesi için anne-babaların öncelikle kendi ruh sağlıklarını koruması gerekiyor. Çünkü çocukların ruh sağlığı kendi zorluklarını çeşitli şekillerde dile getirmeye son derece yatkın ancak çocukların zorluklarını dile getirebilmesinin koşulu yanında onu duyabilecek, ruh sağlığı yerinde bir anne-babanın olması...**

# Ne Yapmalıyız?

## Ebeveynler

**Mutlaka kültürel aktivitelere zaman ayırın. Film, tiyatro izleyin, kitap okuyun, sevdiğiniz müzikleri dinleyin. Pek çok yetişkin bu dönemde evde çevrimiçi olarak iş yaşamına devam ediyor ve olağandan çok daha uzun saatler çalışıyor. Çalışmadığınız saatler ayırın kendinize...**

**Çocuğunuzun çevrimiçi derslere katılımında motivasyonunu artırmak için ödül ya da ceza kullanmayın. Anne-baba olarak ona uygun koşulları sağladığınızdan emin olun. Çocuğunuz derse girmek istemediğinde bu konuda bir yükümlülüğü olduğunu ve bu durumu öğretmenine açıklaması gerektiğini, öğretmeni ile bu konuya bir çözüm yolu bulabileceklerini hatırlatın.**

**Covid-19'dan korunma koşullarını artık hepimiz biliyoruz. Bu koşulları gözeterek sosyal dayanışmayı artırın, konuşun, çevrenizle iletişim kurun. Çocuğunuz her zamankinden daha az/daha çok konuşuyorsa, uyku ve yemekle olan ilişkisi her zamankinden farklıysa bunu dikkate alın.**