

AŞIRI INTERNET KULLANIMI

GÖKMEN KARA



Ortaokul öğrencilerinin aşırı internet kullanımı, akademik başarılarının düşmesine, sosyal izolasyona, fiziksel sağlık sorunlarına ve bağımlılığa yol açabilir (Çakır, 2019). Ayrıca, denetimsiz kullanım zararlı içeriklere maruz kalma riskini artırabilir (Kelleci & İnce, 2016). Bu nedenle hem öğrencilerin hem de ebeveynlerin bilinçli hareket etmesi büyük önem taşımaktadır. Öğrenciler için zaman yönetimi yapmak, sosyal etkinliklere katılmak, eğitici içeriklere yönelmek ve internet dışındaki hobilerle ilgilenmek önemlidir. Dijital detoks uygulamak ve aile-arkadaş ilişkilerini güçlendirmek de aşırı internet kullanımının önüne geçebilir (Karaahmetoğlu, 2020).

Ebeveynler ise çocuklarına rol model olmalı, ekran süresini sınırlandırmalı ve internet kullanımını yakından takip etmelidir (Kara & Yakar, 2020). Güvenli internet ayarlarını etkinleştirerek zararlı içeriklere karşı önlem almalı ve çocuklarını fiziksel aktiviteler ile destekleyerek internet bağımlılığı riskini azaltmalıdır (Yılmaz & Demir, 2014). Aile içi iletişimi güçlendirmek ve alternatif etkinlikler sunmak, çocukların internet dışında da sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerini sağlayacaktır. Bilinçli ve kontrollü internet kullanımı, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal hayatlarını dengede tutmalarına yardımcı olacaktır.



Giriş

Günümüzde internet, ortaokul öğrencilerinin günlük yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Eğitimden eğlenceye, sosyal medya kullanımından oyunlara kadar birçok alanda internet büyük kolaylıklar sağlasa da aşırı ve kontrolsüz kullanımı ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle uzun süreli ekran maruziyeti, akademik başarıyı olumsuz etkileyebilir, fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerine sebep olabilir ve sosyal izolasyona neden olabilir (Çakır, 2019).

Bu nedenle hem öğrencilerin hem de ebeveynlerin bilinçli internet kullanımı konusunda bilgi sahibi olması büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin sağlıklı bir dijital denge kurmaları için doğru alışkanlıklar edinmeleri gerekirken, ebeveynlerin de internet kullanımını yönlendirme ve denetleme konusunda sorumluluk alması gerekmektedir (Kelleci & İnce, 2016).

Aşırı internet kullanımından korunmak için aşağıdaki 10 önemli tavsiye, öğrencilerin ve ebeveynlerin sağlıklı bir dijital yaşam sürmelerine yardımcı olabilir:

1. Zaman Sınırlamaları Koyun

İnternet kullanımını sınırlamak için günlük ekran süresi belirleyin. Ortaokul öğrencileri için günde 1-2 saat internet kullanımı önerilebilir. Bu sınırlamalar, internetin bağımlılık yapmasını engellemeye yardımcı olur.

2. Ekransız Zamanlar Belirleyin

Öğrencilerin dijital dünyadan uzak kaldığı zaman dilimleri oluşturun. Örneğin, yemek zamanları, uyumadan önceki saatler veya aile aktiviteleri sırasında internet kullanılmamalıdır.

3. Eğitici İçeriklere Yönelin

İnternet, eğlencenin yanı sıra öğrenme fırsatları da sunar. Öğrencilerin, oyunlar ve sosyal medya yerine eğitim videoları, ders materyalleri veya online kurslarla vakit geçirmeleri teşvik edilmelidir.

4. Fiziksel Aktiviteyi Artırın

İnternette geçirilen zamanın yerine öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönelmesi sağlanmalıdır. Spor yapmak, doğa yürüyüşleri yapmak veya aktif oyunlar oynamak, internet bağımlılığının önlenmesine yardımcı olabilir.

5. Aile İçi İletişimi Güçlendirin

Aile üyeleriyle kaliteli zaman geçirmek, internet kullanımını dengelemenin en iyi yollarından biridir. Haftada bir aile etkinliği düzenleyerek, internet dışı ilişkileri güçlendirebilirsiniz.

6. Dijital Detoks Yapın

Belirli zaman dilimlerinde dijital detoks yaparak, öğrencilerin internette uzaklaşmalarını sağlayın. Bu, zihinsel sağlıklarını iyileştirir ve sosyal ilişkilerini güçlendirir.

7. İnternetin Amacını Belirleyin

İnterneti sadece eğitim ve bilgi edinme amacıyla kullanmayı teşvik edin. Eğlence amacıyla geçirilen internet süresi, kontrolsüz bir şekilde artabilir ve zaman kaybına yol açabilir.

8. Düzenli Uyku Almayı Teşvik Edin

İnternette geçirilen zamanın uykusuzluğa yol açmaması için, uyumadan en az 1 saat önce ekran kullanımını sonlandırın. Yeterli uyku, zihinsel ve fiziksel sağlık için önemlidir.

9. Sosyal Medya ve Oyun Kullanımını Denetleyin

Öğrencilerin sosyal medya hesaplarını ve oyun alışkanlıklarını ebeveynler tarafından düzenli olarak denetlemek önemlidir. Zararlı içeriklerden korunmalarını sağlamak için güvenlik ayarları yapılabilir.

10. Alternatif Aktivitelere Yönlendirin

Öğrencilere internet dışı hobiler ve aktiviteler bulmalarını önerin. Sanat, müzik, kitap okuma veya el işi gibi uğraşlar, öğrencilerin dijital dünyadan uzaklaşmasına yardımcı olabilir.

Aşırı İnternet Kullanan Ortaokul Öğrencilerinin Özellikleri

1. Fiziksel Özellikler

- Uyku Düzeni Problemleri: İnternette uzun süre vakit geçiren öğrenciler, gece geç saatlere kadar online kalabilir, bu da uyku düzenlerini bozar (Kara & Yakar, 2020).
- Göz Yorgunluğu ve Baş Ağrıları: Ekran başında uzun süre kalmak, gözlerde kuruluk, yanma ve ağrıya yol açabilir (Yılmaz & Demir, 2014).
- Fiziksel Aktivite Eksikliği: İnternette fazla vakit geçirmek, fiziksel aktiviteyi azaltabilir ve obezite riskini artırabilir (Karaahmetoğlu, 2020).

2. Psikolojik Özellikler

- Düşük Özsaygı ve Kendilik Algısı: Özellikle sosyal medyada geçirilen fazla zaman, öğrencilerin diğer bireylerin yaşamlarını sürekli izlemelerine ve karşılaştırmalar yapmalarına neden olabilir (Kelleci & İnce, 2016).
- Bağımlılık Gelişimi: Aşırı internet kullanımı, öğrencilerde dijital bağımlılığa neden olabilir (Çakır, 2019).
- Dikkat Dağınıklığı ve Konsantrasyon Sorunları: İnternette geçirilen süre arttıkça, öğrencilerin dikkat süresi kısalabilir (Yılmaz & Demir, 2014).

3. Sosyal Özellikler

Sosyal İzolasyon: İnternette fazla vakit geçirmek, öğrencilerin gerçek dünyadaki arkadaşlarıyla etkileşimlerini azaltabilir (Kara & Yakar, 2020).

Aile İle İletişim Sorunları: Aşırı internet kullanımı, aile içindeki iletişimi zayıflatabilir (Kelleci & İnce, 2016).

Okul Yönetimi ve Öğretmenlerin Rolü

- 1. Dijital Okuryazarlık Eğitimi Verilmesi:** Okul yönetimi ve öğretmenler, öğrencilere dijital okuryazarlık kazandırmak için çeşitli eğitimler düzenlemelidir (Çakır, 2019).
- 2. İnternet Kullanımı İçin Kurallar Belirlemek:** Okul yönetimi, öğrencilerin interneti eğitim amaçlı kullanmalarını sağlamak için net kurallar belirlemelidir (Karaahmetoğlu, 2020).
- 3. Teknoloji Kullanımıyla İlgili Bilinçlendirme Faaliyetleri:** Öğrencilere internetin olumlu ve olumsuz yönleri anlatılmalıdır (Kara & Yakar, 2020).
- 4. Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerilerini Geliştirmek:** Okul yönetimi ve öğretmenler, öğrencilerin internet kullanımını diğer aktivitelerle dengelemelerine yardımcı olmalıdır (Yılmaz & Demir, 2014).



SONUÇ

Aşırı internet kullanımı, çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ebeveynler, öğretmenler ve okul yönetimi, bu sorunun önlenmesi için birlikte çalışarak, dijital dünyada sağlıklı bir denge kurulmasına yardımcı olabilirler. Ekran süresi sınırlamaları, bilinçli internet kullanımı, sağlıklı hobiler ve aile içi iletişimin artırılması gibi adımlar, öğrencilerin dijital bağımlılıkla mücadele etmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanır.

Conduct thorough market
research, flexible marketing
strategies

KAYNAKLAR



1. akır, R. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Kullanma Durumları. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1), 1-18.
2. Karaahmetoğlu, G. U. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(2), 1-9.
3. Yılmaz, H., & Demir, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Kullanım Alışkanlıklarının Araştırılması. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
4. Kelleci, M., & İnce, S. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Kullanım Biçimleri: Riskli Davranışlar Üzerine Bir Değerlendirme. Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(1), 383-404.
5. Kara, F. M., & Yakar, H. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki. Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 3(1), 1-15.

