

BİLGİSAYAR⁶ BOTİ

YAZAN: YEŞİM ÖZEN AÇIL
RESİMLEYEN: İRMA ZMİRİC ÇETİNKAYA

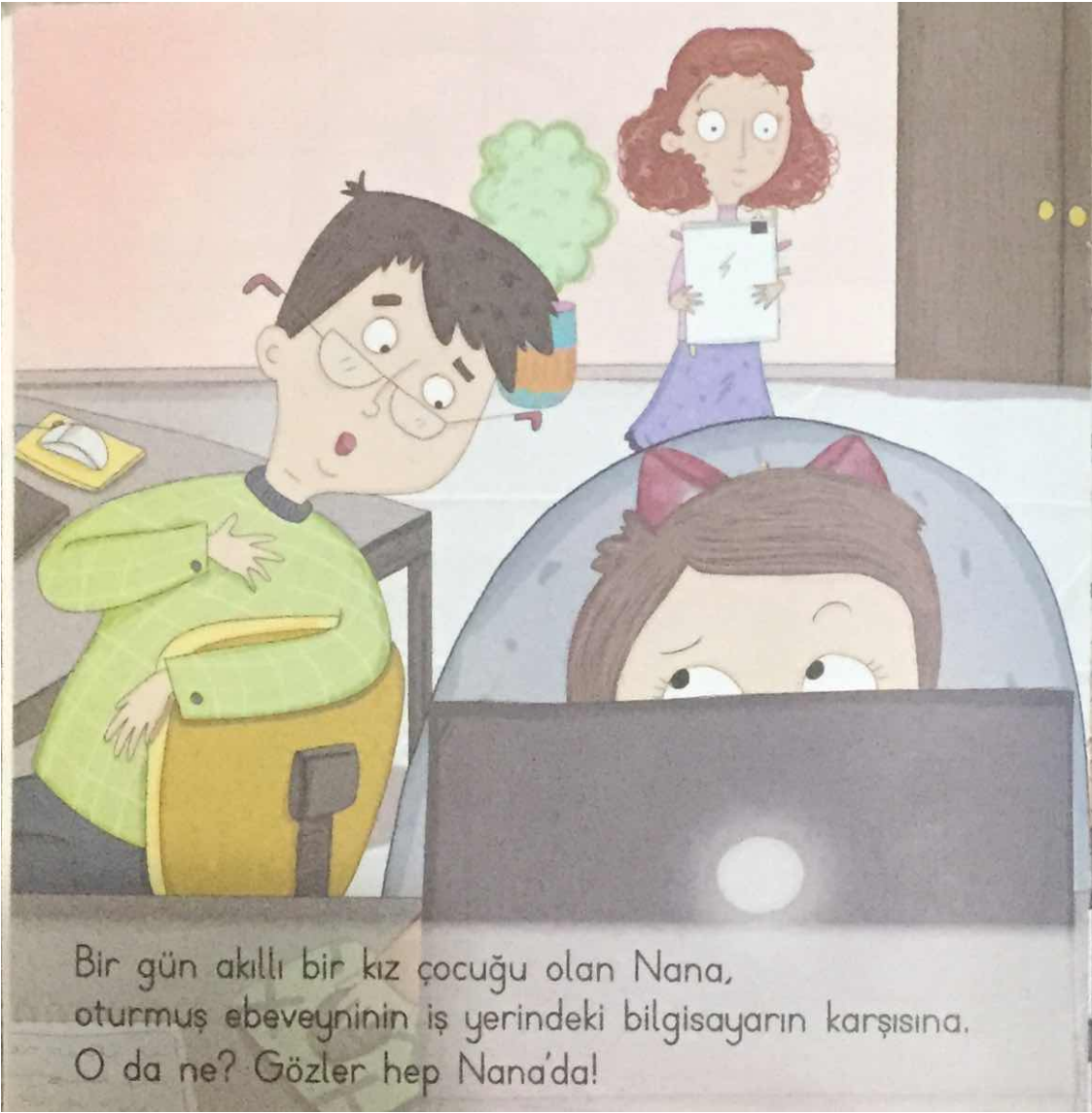


abaküs



Tahmin edersiniz ne zordur sürekli çalışmak.
Doğrusu arkadaşı Tablet Tobîye göre daha rahatmış
Bilgisayar Botînin işi.





Bir gün akıllı bir kız çocuğu olan Nana,
oturmuş ebeveyninin iş yerindeki bilgisayarın karşısına.
O da ne? Gözler hep Nana'da!



Neden bu kadar bakıyordu ki herkes?
Sanki bir terslik var bu işte.
Neyse, aldırma Nana.
Oynamana bak sen bilgisayarınla.

Ebeveyni oyun açınca ona,
Nana da başlamış oyunları oynamaya.
Derken önce bileği ağrımış.
Neysel, devam etmiş Nana.



Sonrasında beli ağrımış.
Oyunu bırakacak hali yok ya...
Devam et Nana,
bakalım ne olacak bu inatla?




Derken artık ayakları da ağrımış.
Görmüş kendisine doğru gelen birilerini.
Ne oldu ki? Niye geliyor bu insanlar?
Durmadan Nana'nın oyununu bozuyorlar.

Ofisin müdürü Mimi Hanım çok hassasmış sağlık konusunda. Uyarmış hemen Nana'yı nasıl oturması gerektiği hakkında.



"Önce" demiş, "dik oturmalısın."
"Sonra ise ayaklarının altına bir
tabure koymalısın.
Ekran da gözünün hizasında olmalı.
Güneşin de ekranına vurmamasına
dikkat etmelisin."



Mimi Hanım ne dediyse
uygulamış Nana.

Bir anda geçince
ağrıları, teşekkür
etmiş ona.

"Ama" demiş
Mimi Hanım,
"En fazla yarım saat
bilgisayar ekranına
bakmalısın."

"Sonra hareket etmek için ayağa kalkmalısın.
Haydi, koş oyun parkına.
Ne kaldı ki zaten inmeye yemek salonuna."

"Tamam" demiş Nana.
Tam uzanacakken bilgisayarı kapamaya,
bir anda "Aferin sana" demiş,
Bilgisayar Boti ona.

AFERİN
SANA!

Şaşırmış tabii Nana.
Kaç kere görüyor ki insan
konuşan bir bilgisayar
hayatında!





"Lütfen" demiş, "Söyleme konuştuğumu.
Gözler konusunda çok hassas olduğumu. Sen de buna
çok dikkat et. Sağlığını düşünerek hareket et."
Söz vermiş Nana.
Hem sırrı saklamaya, hem de dikkat etmeye sağlığına.
Sonrasında koşmuş doya doya oynamaya.



Yazardan Ebeveynlere

Hayatımıza giren yeni teknolojik cihazlar sağlığımız üzerinde etkiler bırakmaya başladı. Eğer onları kullanırken ergonomik bir yöntem seçmezsek, bu hem bizim, hem de çocuklarımızın sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bunların başında da; göz bozukluğu, boyun fitiği, kol-ayak ağrıları gibi rahatsızlıklar geliyor.

Çocuklarımız hem okullarında, hem de evlerinde bilgisayar başına geçebiliyor. Bu kimi zaman ödev yapmak, kimi zaman da keyifli vakit geçirmek için olabiliyor. Çocuklarımızın bilgisayar başında sağlığını koruyabilmesi için aşağıda sıralanan adımları takip etmesi çok önemlidir:

- Dik bir şekilde oturmalıdırlar.
- Ayaklar dik açıyla yere temas etmelidir. Eğer boyları yetişmiyorsa tabure ya da ayak desteği kullanarak desteklenmelidir.
- Bilgisayar ekranının üst kısmı ile gözleri aynı hizada olmalıdır. Çocukların boyları yetişmezse, minder ya da yükselti kullanılarak ergonomi sağlanmalıdır.
- Çocuklar daha rahat görebilmek için zaman zaman ekranı kendilerine yaklaştırabilmektedir. Bunun göz sağlığı için zararlı olacağı vurgulanmalı ve ekran mesafesi korunmalıdır. Genel kanı bu mesafenin 40-60 cm arasında olmasıdır.
- Bilgisayar karşısında yemek yememeliler. Eğer yenecekse de hafif gıdalar tercih edilmelidir. Bilgisayar karşısında yemek yemek hem kilo alımına sebep olabilmekte, hem de üzerine dökülmesi gibi durumlarda cihazların bozulmasına neden olabilmektedir. Ayrıca teknoloji kullanımına yemek saatlerinde mola vermek, ileride teknoloji bağımlılığı gibi durumları da ortaya çıkarabilmektedir.
- Bilgisayar kullanan çocuklar için en önemli detaylardan biri de hareket etmektir. Çocuklar en fazla otuz dakika bilgisayar başında durmalı, daha sonra hareket etmelidir. Eğer tekrar bilgisayar başına dönmeleri gerekiyorsa, hareket süresi en az otuz dakika olmalıdır.

Teknolojik buluşlar sağlık konusunda birçok yenilik getirirse de, teknolojik cihazların dikkatsiz kullanımı bizi sağlığımızdan edebilmektedir. Oysa ki, tıpkı Amerikalı yazar Ralph Waldo Emerson'ın da dediği gibi "Sağlıktan büyük zenginlik yoktur" ve sağlık, kaybedilince değeri anlaşılacak kadar önemsiz bir detay değildir. Bu yüzden çocuklarımıza ve öğrencilerimize teknolojiyi kullanırken sağlıklarına dikkat etmeyi küçük yaştan itibaren öğretmeliyiz.

Saygılarımla

