



**T.C. MİLLİ EĞİTİM
BAKANLIĞI**
MANİSA İL MİLLİ
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI**
MANİSA İL SAĞLIK
MÜDÜRLÜĞÜ



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI**
MANİSA İL GENÇLİK VE
SPOR MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI, OBEZİTE VE TİP2 DİYABET TEHDİDİNE KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER ÇALIŞTAYI SONUÇ RAPORU

4 Haziran 2025

Manisa

Çalışmayı Gerçekleştiren Kurumlar:

- SASAM Ege Bölge Koordinatörlüğü (Organizatör)
- Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (İş birliği yapılan kurum)
- Manisa İl Millî Eğitim Müdürlüğü (İş birliği yapılan kurum)
- Manisa İl Sağlık Müdürlüğü (İş birliği yapılan kurum)

Moderatör: SASAM Yurt İçi Direktörü Murat AKTAŞ

Raporlama Sorumlusu: SASAM Ege Bölge Raporlama Sorumlusu Cansu GÖK

Katılımcılar:

- 1- Manisa İl Millî Eğitim Müdürü Mehmet UĞURELLİ
- 2- Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürü Yunus ÖZTÜRK
- 3- Manisa Sağlık İl Müdürü Op. Dr. Mehmet Fatih ZEREN
- 4- SASAM Başkan Yardımcısı Mesut UYAR
- 5- SASAM Yurt İçi Direktörü Murat AKTAŞ
- 6- SASAM Ege Bölge Koordinatörü Osman GÜRESER
- 7- SASAM İç Anadolu Bölge Koordinatörü Aytaç BAŞOK
- 8- SASAM Akdeniz Bölge Koordinatörü Ahmet ACARER
- 9- Diyetisyen Merve BAL
- 10- Psikolog Esra Şanlı KORKMAZ
- 11- Psikolog Fatma Nur GÜNEŞ KIZILAY
- 12- Rehber Öğretmen Esin TÜRKÖĞLU
- 13- Antrenör Mehmet AL
- 14- Rabia YILMAZ
- 15- Ferhat YILDIZ
- 16- Mustafa Furkan İNANIR
- 17- Dr. Nazlı Doğan ERGÜT
- 18- Diyetisyen Özge Pakize ŞANOĞLU
- 19- SASAM Ege Bölge Yapılanma Sorumlusu Mehmet Emin EFE
- 20- Manisa Halk Sağlığı İl Müdür yardımcısı ve SASAM Uzmanı Uzm. Dr. Ümit ATMAN
- 21- MCBÜ Öğretim Üyesi ve SASAM Ege Bölge Uzmanı Dr. Ahmet ERDİNÇLİ
- 22- SASAM Ege Bölge Raporlama Sorumlusu Cansu GÖK
- 23- SASAM Akdeniz Bölge Uzmanı İlkay KAYA
- 24- SASAM Karadeniz Planlama Sorumlusu Uğur METİN
- 25- SASAM İç Anadolu Uzmanı Öğretim Görevlisi Kamil CESUR

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
AMAÇ.....	4
ÇALIŞTAY KAPSAMINDA YÖNELTİLEN SORULAR.....	4
ÇALIŞTAY KAPSAMINDA KATILIMCILARIN VURGULADIKLARI HUSUSLAR.....	5
SONUÇ	12
ÇALIŞTAY KAPSAMINDA DİLE GETİRİLEN ÖNERİLER.....	13

SUNUŞ

Günümüz dünyasında teknolojinin çocukların yaşamındaki yeri giderek artmaktadır. Dijital araçlar, eğitimden eğlenceye kadar birçok alanda kolaylık sağlarken, bilinçsiz ve denetimsiz kullanım ciddi riskleri de beraberinde getirmektedir. Artık teknoloji bağımlılığı, yalnızca ergenlik çağında değil, okul öncesi dönemden itibaren kendini göstermektedir. Bu durum, çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimini olumsuz yönde etkilemekte; hareketsizlik, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve düzensiz uyku gibi faktörlerle birleştiğinde obezite ve tip 2 diyabet başta olmak üzere çeşitli ciddi sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır.

Çocukluk çağında artış gösteren teknoloji bağımlılığı, obezite ve Tip 2 diyabet, yalnızca bireysel değil, toplumsal sağlığı da tehdit eden çok yönlü bir sorun alanı haline gelmiştir. Bu bağlamda düzenlenen çalıştayda; alanında uzman akademisyenler, sağlık ve eğitim profesyonelleri ile spor bilimciler bir araya gelerek, ilgili risklerin nedenleri, sonuçları ve çözüm yolları çok boyutlu şekilde ele alınmıştır.

Katılımcılar, erken yaşta müdahale mekanizmalarının gerekliliği, aile ve öğretmenlerin bilinçlendirilmesi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve kurumlar arası eşgüdümün güçlendirilmesi yönünde somut öneriler sunmuştur. Elde edilen çıktılar, politika geliştiricilere yol gösterecek nitelikte olup; bu çalıştay, çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığını korumaya yönelik uzun vadeli bir toplumsal yatırımın başlangıcı olarak değerlendirilmelidir.

Çalıştayda katılımcıların çoğu tarafından sağlıklı beslenme, yeterli hareketli yaşam, toplum olarak bilinçli tüketim, ailede kaliteli birlikteliği sağlayacak faaliyetler ve başarı için kurumlar arası güçlü işbirliği vurgulanmıştır.

Murat AKTAŞ

SASAM Yurt İçi Direktörü

“Bir toplumun geleceği, çocuklarının sağlıklı gelişimi ve bilinçli yetiştirilmesine verdiği önemle şekillenir.”

AMAÇ

Çalıştayın temel amacı; çocuklarda giderek artan teknoloji bağımlılığı, obezite ve tip 2 diyabet sorunlarının sağlık, eğitim, spor, din, maneviyat ve aile/sosyal çevre gibi alanlar çerçevesinde ele alınması ve bu tehditlere karşı etkili, önleyici ve koruyucu stratejilerin geliştirilmesidir.

Teknoloji kullanımının erken yaşlara inmesiyle birlikte çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişiminde oluşan risk faktörlerinin belirlenmesi; bu risklerin neden olduğu sağlık sorunlarının eğitim, aile ve sağlık politikaları bağlamında nasıl şekillendiğinin anlaşılması hedeflenmektedir.

Çalıştay sürecinde, farklı disiplinlerden uzmanların katkılarıyla bu alanlarda mevcut durumu analiz etmek, iyi uygulama örneklerini paylaşmak ve özellikle erken müdahale temelli, uygulanabilir ortak çözüm önerileri geliştirmek amaçlanmaktadır. Elde edilen bulguların, ilgili kurum ve kuruluşlara yol gösterici nitelikte olması ve birlikte politika geliştirme süreçlerine katkı sunması beklenmektedir.

ÇALIŞTAY KAPSAMINDA YÖNELTİLEN SORULAR

- 1- Ebeveynlerin ve çocukların fiziksel aktiviteye katılımının önemi nedir? Ailece yapılabilecek spor etkinlikleri nelerdir?
- 2- Çocukluk çağı obezitesine yönelik riskli bireylerin erken tanısı için, üç bakanlığın ortak veri havuzu oluşturarak ulusal düzeyde izlem ve müdahale sistemi kurması mümkün müdür? Mevcut altyapı ve antrenör desteği bu süreci destekleyebilir mi?
- 3- Stres ve duygusal yeme eğilimleri bağlamında, teknoloji bağımlılığının psikolojik açıdan oluşturduğu riskler nelerdir?
- 4- Millî Eğitim İl Müdürlüğü'nün Manisa özelinde ya da Millî Eğitim Bakanlığı'nın Türkiye genelinde, çocukların teknoloji bağımlılığı düzeyini tespit etmeye yönelik herhangi bir ön çalışması mevcut mudur? Ailelerle ilgili yürütülmüş bir anket çalışması ya da çocukların ruhsal durumlarını değerlendirmeye yönelik bir araştırma yapıldı mı ve yeterli seviyede olup olmadığı incelendi mi?
- 5- Sağlık Bakanlığı personelinin, rehber öğretmenlerle iş birliği yaparak öğrencilere psikolojik destek sağlaması mümkün müdür? Bu tür bir strateji il genelinde planlanıp, belirli gün ve saatlerde okullarda uygulanabilir ve sürdürülebilir midir?
- 6- Kurumların elektronik ortamda ortak bir platform üzerinden birlikte hareket edebilmesi, veri paylaşımı ve takibinin sağlanabilmesi mümkün müdür? Ayrıca, teknolojiye aşırı bağımlılığın önlenmesi için elektronik ve fiziki ortamda hangi önlemler alınabilir?

ÇALIŞTAY KAPSAMINDA KATILIMCILARIN VURGULADIKLARI HUSUSLAR

Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürü- Yunus ÖZTÜRK

Gençlik ve Spor İl Müdürü Yunus Öztürk, SASAM tarafından yürütülen bu projenin yerinde bir girişim olduğunu ve sonuna kadar desteklenmesi gerektiğini ifade etmiş; teknoloji bağımlılığının erken yaşlarda başlayan ve geri dönüşü zor bir sorun hâline geldiğine dikkat çekmiştir. Özellikle ebeveynlerin çocukları susturmak amacıyla dijital cihazlara başvurmasının bu süreci hızlandırdığını belirterek, çocukların teknolojik cihazlara erişiminin kontrol altına alınmasının gün geçtikçe zorlaştığını vurgulamıştır. Teknoloji bağımlılığının yalnızca fiziksel sağlık değil, psikolojik açıdan da ciddi sonuçlar doğurduğunu vurgulayan Öztürk, bu durumun obezite ve tip 2 diyabet gibi hastalıklarla da ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Teknolojinin ihtiyaç olduğunu, ancak sınırlı ve bilinçli kullanımın önem taşıdığını ifade etmiştir.

Ayrıca, projenin gelecek kuşakların sağlığı ve refahına katkı sunma açısından anlamlı bir girişim olduğunu belirtmiş; çocukların toplumun yarınlarını temsil ettiğini vurgulamıştır. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü olarak, tüm ekipleriyle birlikte projenin her aşamasında destek vermeye hazır olduklarını ve gerekli her türlü katkıyı sağlamaktan memnuniyet duyacaklarını ifade etmiştir.

Manisa İl Sağlık Müdürü – Dr. Mehmet Fatih ZEREN

Manisa İl Sağlık Müdürü Dr. Mehmet Fatih Zeren, çağımızın en önemli sağlık sorunlarından birinin obezite olduğunu belirtmiş; bu sorunun altında yatan pek çok nedenin bulunduğunu, ancak en temel etkenin zamanında önlem alınmaması olduğunu vurgulamıştır. “İdeal kilonu öğren, sağlıklı yaşa” yaklaşımının önemine dikkat çeken Zeren, özellikle çocukluk döneminde obezite sıklığındaki artışın kaygı verici olduğunu ifade etmiştir.

Teknoloji bağımlılığının hareketsiz yaşam tarzını tetiklediğini, bunun da çocukluk döneminden itibaren kalp hastalıkları, inme ve diğer kronik hastalıkların zeminini hazırladığını dile getirmiştir. Sağlık merkezlerinde hem beslenme bozuklukları hem de egzersiz faaliyetlerine yönelik hizmetlerin sunulduğunu ve bu süreçlerde ilgili sağlık personelinin aktif rol aldığını ifade etmiştir. Çocukların bu tür yönlendirici hizmetlerden faydalanmasının önemine işaret ederek gerek hastaneler gerekse il sağlık müdürlüklerinin bu konuda destek sağlayabileceğini belirtmiştir. Sağlıklı bir toplum için, sağlıklı bir çocuk neslinin oluşturulması gerektiğinin altını çizmiştir.

Manisa İl Milli Eğitim Müdürü – Mehmet UĞURELLİ

Çocuklarla ilgili meseleler söz konusu olduğunda, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve İl Sağlık Müdürlüğü gibi kurumlar doğal olarak sürecin merkezinde yer almaktadır. Bu alandaki çalışmalar, her geçen gün artan bir bilinç ve sorumluluk duygusuyla

devam etmektedir. Çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmesi, yalnızca bir kurumun değil, tüm paydaşların ortak görevidir. Bu anlayışla bir araya gelmemize vesile olan SASAM'a ve emeği geçen tüm paydaşlara teşekkürlerimizi sunarız.

İl Milli Eğitim Müdürü, çalışmaya iki eğitimci ile katılım sağlandığını belirterek, Esin Türkoğlu'nun teknoloji bağımlılığı ve velinin rolü üzerine, Mehmet Emin Efe'nin ise maarif modeli kapsamında bağımlılıkla mücadeleye ilişkin yaklaşımlarını katılımcılarla paylaşacağını ifade etmiştir.

Milli Eğitim Müdürü, çocuklarda teknoloji bağımlılığı ve obezite gibi sorunların temelinde akran yalnızlığının önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Çocukların birlikte oyun oynayabilecekleri sosyal etkileşimlerin giderek azaldığına ve bunun çocukların yalnızlığını derinleştirdiğine dikkat çekmiştir. Ebeveynlerin benzer bağımlılıklar yaşaması nedeniyle çocuklara yeterli ve kaliteli vakit ayıramadıkları, bu durumun teknoloji kullanımını artırdığı vurgulanmıştır. Ayrıca, kontrolsüz çevrimiçi oyunlar ve kısa video platformlarının çocukların gelişimi ve güvenliği açısından risk oluşturduğu ifade edilmiştir. Yalnızlık ve sıkıntı halinde beslenmeye yönelmenin obeziteyi tetiklediği, bu sorunların çok yönlü ele alınması gerektiği belirtilmiştir.

Psikolog – Esra Şanlı KORKMAZ (Manisa Gençlik Spor İl Müdürlüğü)

Psikolog Esra Şanlı Korkmaz, kurumlarında teknoloji ve ekran bağımlılığı konusunda sporcu ve antrenörlere yönelik sunumlar ile bireysel görüşmeler yapıldığını belirtmiştir. Yeşilay iş birliğiyle ihtiyaç duyulan okullarda toplu bilgilendirmeler gerçekleştirildiğini, My Kolej ve Ülkem Koleji'nde büyük gruplara yönelik çalışmalar yapıldığını aktarmıştır. Ayrıca, Gençlik ve Spor ile Milli Eğitim kurumlarıyla iş birliği içinde ihtiyaç sahibi öğrencilere destek sağlanabileceğini vurgulamış; aileler ve öğretmenlerin katılımıyla sporun, özellikle diyabet ve obezite riskli çocuklarda ekran süresini azaltarak sağlıklı yaşamı teşvik edeceğini ifade etmiştir. Antrenör ve diyetisyen gözetiminde uygun fiziksel aktivitelerin düzenlenmesinin önemine dikkat çekilmiştir.

Diyetisyen – Özge Pakize ŞANOĞLU (Manisa Gençlik Spor İl Müdürlüğü)

Diyetisyen Özge Pakize Şanoğlu, bağlı buldukları kurumda yürütülen çalışmalara ilişkin bilgi vermiştir. Kurum bünyesinde gerçekleştirilen yetenek tarama testleri kapsamında tüm sporculara yönelik kilo ve diğer fiziksel ölçümlerin düzenli olarak yapıldığını belirtmiştir. Ayrıca antrenörlerle iş birliği içerisinde sporcuların ölçümleri ve beslenme geçmişlerine ilişkin bilgiler içeren formların doldurulduğunu, böylece obezite riskinin değerlendirildiğini ifade etmiştir. Bu süreçte her sporcuya özel olarak sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirme yapıldığını aktarmıştır. Bunun yanında, ilçelerde düzenli olarak gezici eğitim faaliyetleri gerçekleştirdiklerini ve çocuklara sağlıklı beslenme ile sporun önemi hakkında eğitimler verdiklerini ifade etmiştir. Tüm bu çalışmaların, çocuklarla doğrudan çalışan her birimin, öğrencilerin boy ve kilo gelişimini takip edebileceği formlar aracılığıyla desteklenmesinin hem çocukların hem de öğretmenlerin bilinçlendirilmesi açısından önemli olduğunu vurgulamıştır.

Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürü - Yunus ÖZTÜRK

Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürü Yunus Öztürk, çalıştay kapsamında yaptığı değerlendirmede, çocukların spora erken yaşta yönlendirilmesinin önemine dikkat çekmiştir. Türkiye Yetenek Taraması kapsamında yürütülen çalışmaların mevcut durumunu paylaşarak, bu sürecin 4 yaşa kadar indirgenmesinin çocukluk obezitesi ve bağımlılık gibi risklerin önlenmesinde etkili olabileceğini ifade etmiştir.

Ayrıca okul bahçelerinin güvenli, aydınlatılmış ve erişilebilir spor alanlarına dönüştürülmesi gerektiği; bu alanların sadece öğrenciler değil, aile bireyleri tarafından da kullanılabilir hale getirilmesinin çocuklarda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlayacağı vurgulanmıştır. Sporun, bireysel davranış örnekliliği yoluyla çocuklara aktarıldığına dikkat çekilmiş, toplumun tüm kesimlerinin bu sürece dâhil edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Fiziki alanları müsait olan alanlara spor faaliyet alanlarının entegre edilmesi gerektiği, Aile + Tesis + 4-6 yaş Spor ve Gençlik çalışmalarının yapılabilirliğini söyledi.

Diyetisyen - Merve BAL (Manisa İl Sağlık Müdürlüğü)

Diyetisyen Merve Bal, teknoloji bağımlılığı, obezite ve tip 2 diyabetin birbirini besleyen döngüsel bir sorun olduğunu ifade etmiştir. Çocuklarda uzun süreli ekran kullanımı hareketsizliği artırmakta; bu durum düşük enerji harcaması, abur cubur tüketimi ve fazla enerji alımıyla birleşerek obezite riskini yükseltmektedir. Kas ve vücut gelişiminin en kritik olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde, fiziksel aktivitenin yerini ekran başı alışkanlıkların alması beslenme düzenini bozmakta, dikkat dağınıklığı ve uyku problemlerine yol açmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı, özellikle karın bölgesi yağlanması ve insülin direnci gibi etkenlerle tip 2 diyabet riskini artırmaktadır. Bal, artık 10 yaş ve üzeri çocuklarda tip 2 diyabet vakalarına sıklıkla rastlandığını, bu durumun yalnızca yetişkin hastalığı olmaktan çıktığını vurgulamıştır.

Sağlık Müdürlükleri ve Sağlıklı Hayat Merkezlerinde öğrencilere danışmanlık hizmeti sunulduğu, okullarda ise fiziksel ölçümlerin yapıldığı belirtilmiştir. “Obezite karnesi” gibi projelerin ilk aşamada olumlu geri dönüş aldığı ancak sürdürülebilirliğinin sağlanamadığı ifade edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarının ailede şekillendiği vurgulanarak, veli katılımının artırılmasının kalıcı etki için önemli olduğu bildirilmiştir.

Psikolog - Fatma Nur GÜNEŞ KIZILAY (Manisa İl Sağlık Müdürlüğü)

Psikolog Fatmanur Güneş Kızılay, duygusal yemenin, açlık veya tokluk durumundan bağımsız şekilde, özellikle şekerli, yağlı ve karbonhidrat içeriği yüksek yiyeceklerin tüketildiği bir yeme alışkanlığı olduğunu ifade etmiştir. Bu durumun ardından bireyde suçluluk ve pişmanlık duygularının geliştiği, bu duygulardan kaçınmak için ise çocukların sıklıkla teknolojiye yöneldiği belirtilmiştir.

Teknoloji kullanımının bu bağlamda bir duygu düzenleme aracı haline geldiği; stres, üzüntü ve yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmak isteyen bireylerin, özellikle hızlı

şekilde rahatlatıcı etki gösteren besinlere yöneldiği vurgulanmıştır. Bu çerçevede, teknoloji bağımlılığı ile duygusal yeme davranışlarının bir döngü içinde birbirini tetiklediği ifade edilmiştir.

Kızılay, danışanlarında hem çocuk hem de yetişkin bireylerde bu davranışların gözlemlendiğini; özellikle ebeveynlerin olumsuz duygularla başa çıkma biçimlerinin (örneğin yemek yemek ya da telefona yönelmek) çocuklar için doğrudan bir model oluşturduğunu aktarmıştır. Bu nedenle, çocuklara yönelik müdahalelerde ebeveynlerin de sürece dahil edilmesi gerektiği, sağlıklı baş etme stratejilerinin birlikte geliştirilmesinin ve danışmanlık hizmet ve desteğinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, çocukların neyi sevdiğini fark edebilmeleri için yönlendirmeye ve yapılandırılmış sınırlara ihtiyaç duydukları ifade edilmiştir.

Rehber Öğretmen Esin TÜRKÖĞLU (Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü)

Her okulda rehberlik hizmeti bulunmakla birlikte, mevcut rehberlik personeli sayısının yetersiz olduğu ve artırılması gerektiği belirtilmiştir. Öğrencilere bireysel destek verecek rehber öğretmen sayısının yetersizliği nedeniyle çalışmalar genellikle grup şeklinde yürütülmektedir. Rehberlik hizmetlerinin etkinliğinin artırılması için personel sayısının artırılması gerektiği ifade edilmiştir. Tüm Çocukları kapsayacak durum bildirir raporunu oluşturacak değerlendirme ya da analiz raporları bulunmamaktadır. Tespit edebildiklerimiz üzerine çalışma yapılmaktadır.

Psikolog - Fatma Nur GÜNEŞ KIZILAY

Mevcut kapasite ve danışan yaş aralığı nedeniyle, sağlık personelinin rehber öğretmenler aracılığıyla öğrencilere psikolojik danışmanlık sağlaması mümkün değildir. Sağlık personeli okullara danışmanlık değil, eğitim vermek amacıyla gitmektedir. Ayrıca, ailelere ulaşımda zorluklar yaşanmakta ve velilerin okuldaki eğitime katılımı düşük seviyededir.

SASAM Başkan Yardımcısı -Mesut UYAR (Bilgi Teknolojileri ve Adli Bilişim Uzm.)

"SASAM Genel Başkan Yardımcısı Mesut Uyar, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede aile filtreleme sistemleri ile ebeveyn kontrol mekanizmalarının etkin biçimde kullanılmasının önemine dikkat çekmiştir. Çocukların dijital oyunlara ve içeriklere erişimlerinin sınırlandırılabilmesi amacıyla, mobil ve sabit internet hizmeti sağlayıcılarının filtreleme sistemlerinin devreye alınmasının yanı sıra, ebeveynlerin bireysel filtreleme kontrollerini aktif olarak kullanmalarının ve bu konuda bilinçlendirilmelerinin de sürecin ayrılmaz bir parçası olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca rehber öğretmenler ile velilerin, Yeşilay tarafından sunulan YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) hizmetlerinden ücretsiz olarak faydalanabilecekleri belirtilmiş; bu desteğin kurumsal düzeyde yaygınlaştırılması ve zorunlu hale getirilmesinin, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede hem okul hem de aile temelli bilinçli bir denetim süreci oluşturacağı vurgulanmıştır."

Kurumların elektronik ortamda ortak bir platform üzerinden eşgüdümlü biçimde hareket edebilmesi, veri paylaşımı ve süreç takibinin sağlanması teknik olarak mümkündür. Bu amaç doğrultusunda, kurumsal kaynak planlaması (ERP) ve müşteri ilişkileri yönetimi (CRM) gibi entegre yazılım sistemlerinin kullanımı, kurumlar arası veri akışını güvenli ve sürdürülebilir biçimde yönetmek açısından etkin bir çözüm sunmaktadır.

Söz konusu sistemin işlevselliğini artırmak adına, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde kurulacak merkezi bir genel müdürlük tarafından fiziksel ve dijital sürecin koordinasyonu sağlanabilir. Bu yapıya bağlı olarak diğer ilgili kamu kurumlarında konuyla ilişkili şube müdürlüklerinin ihdası, yerelde uygulamanın denetlenebilirliğini ve etkililiğini artıracaktır.

Böylesi fonksiyonel bir yapılanma, yalnızca veri paylaşımı ve dijital koordinasyonu değil; aynı zamanda teknolojiye aşırı bağımlılıkla mücadele kapsamında alınacak elektronik ve fiziki önlemlerin de sistematik ve bütüncül bir yaklaşımla yönetilmesini mümkün kılacaktır. Böylece hem teknolojik altyapının güvenli kullanımı sağlanacak hem de sosyal politikaların sahada daha etkin uygulanmasının önü açılacağını ifade etmiştir.

Dr. Nazlı Doğan ERGÜT (Manisa İl Sağlık Müdürlüğü)

Dr. Nazlı Doğan Ergüt, çocukluk çağında başlayan obezite ve teknoloji bağımlılığının ilerleyen yaşlarda diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve diğer kronik rahatsızlıklara zemin hazırladığını ifade etmiştir. Diyabetin uzun vadede görme kaybı, böbrek yetmezliği ve sinir hasarı gibi ciddi komplikasyonlara yol açtığını; obezite ve diyabetin ise kalp-damar hastalıklarının temel risk faktörleri arasında yer aldığını belirtmiştir. Bu durumun hem bireysel sağlık hem de sağlık sistemleri üzerinde ekonomik ve yapısal yük oluşturduğuna dikkat çekmiştir.

Önleme stratejisi olarak aile temelli, sürdürülebilir eğitimlerin yaygınlaştırılması, porsiyon kontrolü, düzenli fiziksel aktivite, ekran süresi sınırlandırması ve bilinçli beslenme alışkanlıklarının erken yaşta kazandırılması gerektiği vurgulamıştır. Milli Eğitim Bakanlığı ile yürütülen çalışmaların daha veriye dayalı ve sistematik hale getirilmesinin önemine de değinmiştir.

SASAM İç Anadolu Uzmanı Öğr. Gör. Kamil CESUR

Kamil Cesur, obezitenin temel nedeninin harcanamayan kalori olduğunu belirterek, sorunun oluşmadan önce önlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, “spor dostu okullar” modelinin yaygınlaştırılması, okul sporlarının güçlendirilmesi ve sporun sanatla bütünleştirilerek zorunlu hale getirilmesini önermektedir.

Devletin spor tesislerine yaptığı yatırımlara rağmen katılımın düşük olduğu; bunun nedeninin, ailelerin sporu çocukları için gelecek vadeden bir alan olarak görmemeleri olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle, ailelerin bilinçlendirilmesi ve spor alanına yönelen öğrencilere üniversite giriş sisteminde puan avantajı gibi teşvik mekanizmalarının getirilmesini önermektedir.

MCBÜ İlahiyat Fak. Öğretim Üyesi SASAM Uzmanı Dr. Ahmet ERDİNÇLİ

Çocuklarda teknoloji bağımlılığını önlemek adına çok yararlı bir çalıştay olduğunu belirterek sözlerine başladı. Çocukların ve velilerin sağlıklı bireyler olmaları için manevi yönden de desteklenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Velilere ve öğrencilere küçük yaştan itibaren helal ve temiz maddeleri tüketmenin beden ve ruh sağlığı açısından öneminin yadsınamaz olduğunu belirtti. Ayrıca fazla ve gereksiz yemenin vücut için problem olduğu gibi dini açıdan da haram olan bir israf çeşidi olduğunu açıkladı.

Ülkemizde ciddi sayıda ailenin çocuklarını diyanetin 4-6 yaş Kur'an kurslarına gönderdiğini ancak bu kursların genelde dairelerde eğitim verdiğini belirterek bu kurslarda ki öğrenci ve velilere yönelik eğitimlerin verilerek bilinçlendirilmesi ve spor müdürlüklerinin imkanlarından faydalanmaları için çalışmaların yapılmasının uygun olacağını dile getirdi

Antrenör - Mehmet AL

Eski milli futbolcu ve antrenör Mehmet Al, sporun erken yaşlarda başlamasının önemine dikkat çekmektedir. Özellikle 4-6 yaş grubu ve okul öncesi dönemde spor faaliyetlerinin yaygınlaştırılmasının, çocukların fiziksel ve ruhsal gelişiminde belirleyici rol oynayacağını ifade etmektedir. Hâlihazırda 26 farklı branşta okullarda spor eğitimi verildiğini belirten Mehmet Al, ilkokullarda düzenlenecek söyleşilerle spor bilincinin artırılabilceğini dile getirmektedir.

Genel olarak sporun çocukların yaşamına erken yaşta entegre edilmesinin, uzun vadede hem bireysel sağlık hem de toplumsal fayda açısından önemli olduğu görüşünü paylaşmaktadır.

SASAM Akdeniz Bölge Uzmanı - İlkay KAYA

İlkay Kaya, sporun toplumsal bir kültür haline getirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda önceliğin ailelerin bilinçlendirilmesinde olduğunu belirtmiş; anne, baba ve çocuğun birlikte katılım sağlayabileceği cumartesi günü spor etkinliklerinin düzenlenmesini önermiştir. Rusya'daki uygulamalardan örnek vererek, okul öncesi ve sonrası dönemlerde her gün 30 dakikalık egzersizlerin çocuklara kazandırılabilceğini ifade etmiştir. Ayrıca, ulaşılması zor bölgelere spor faaliyetlerini taşıyabilmek amacıyla "spor karavanı" fikrini gündeme getirmiş ve bu yönde bir uygulamanın hayata geçirilmesini önermiştir.

MEB Okul Müdürü ve SASAM Ege Bölge Yap. Sor. -Mehmet Emin EFE

Mehmet Emin Efe, "Maarif Modeli" olarak adlandırılan bütüncül bir eğitim yaklaşımını tanımlamıştır. Bu model, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan dengeli ve sağlıklı bir şekilde gelişimini hedefleyen bir yapı sunmaktadır. Model kapsamında, değer temelli eğitim anlayışı, sağlıklı yaşam becerilerinin kazandırılması, irade eğitimi, sorumluluk duygusunun geliştirilmesi ve özdenetimin sağlanması temel ilkeler arasında yer almaktadır.

Efe, yalnızca rehber öğretmenlerin değil, sınıf öğretmenlerinin de bu sürece dâhil edilerek bilgilendirilmesi ve yönlendirme yapabilmelerinin önemine dikkat çekmiştir. Ayrıca, mevcut beden eğitimi ders saatlerinin yetersiz olduğunu, haftada iki saatlik sürenin artırılması gerektiğini ifade etmiştir. Beden kitle endeksi gibi sağlık verilerinin takibi amacıyla izleme ve değerlendirme programlarının oluşturulabileceğini önermektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin velilerine ulaşımında yaşanan zorlukların bu süreçte dikkate alınması gerektiğini belirtmiştir.

SASAM Yurt İçi Direktörü Murat AKTAŞ

Çocuklarda ek gıda sürecinden başlayarak ebeveynlerin doğru çocuk gelişimi beslenme ve alternatif bilgi ile bilinçlendirilmesi gerektiğini, okul öncesi 4 -6 yaş gurubunda eğitim veren kurumlara spor sertifikası uygulaması getirilmesi gerektiğine vurgu yaparak Danimarka modeline atıfta bulundu. Kurumların konuya ilişkin çalışmalarının olduğunu ve veriler tutulduğunu fakat bunların sonuç odaklı sonuçlar doğurmadığını bu nedenle ilgili kurumların ortak bir dijital alanda bilgilerini paylaşarak gerek sağlık kuruluşlarında, gerek eğitim kurumlarında yapılan taramalarda Obezite ve riskli gurupla beraber Tip2 Diyabet tehdidinin tespit edilerek gerekli antreman modülleri, sportif oyunlar ve fiziki alanlar Uzman eğitimciler ile giriş gelişme ve sonuç odaklı yasal bir zemin de birlikte hareket etmeleri gerektiğini belirtti. Ülke menfaatlerinin ve geleceğinin sanayi, teknoloji, gibi çok büyük atılımlar yapıldığı bu dönemde gelecekteki en büyük kaynak insan kaynağı olarak görülmektedir. Neslin sağlıklı olarak korunması ve kurumların ortak bir birini tamamlayıcı şekilde veri paylaşımı ve iş birliği elzemdir önerisinde bulundu.

SONUÇ

Günümüzde çocukluk çağında artış gösteren teknoloji bağımlılığı, obezite ve Tip 2 diyabet, yalnızca bireysel değil, toplumsal sağlığı da tehdit eden çok yönlü ve birbirleriyle ilintili halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya çapında, yaklaşık 43 milyon okul öncesi çağındaki çocuğun aşırı kilolu ve obez olduğu ve 92 milyonunun aşırı kilolu olma riski altında olduğu düşünülmektedir. Obez çocuklar, tıbbi ve psikolojik sorunlar da dahil olmak üzere olumsuz sağlık sonuçları açısından önemli ölçüde yüksek risk altındadır.

Obezite ile ilişkili en yaygın tıbbi eş rahatsızlıklar arasında yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, bozulmuş glikoz toleransı ve metabolik sendrom dahil olmak üzere Tip 2 Diyabet için metabolik risk faktörleri yer almaktadır. Obezitenin psiko-sosyal ilişkileri arasında içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları, DEHB, beden imajıyla ilgili sorunlar, yaşam kalitesinin düşmesi, düşük öz saygı, sosyal izolasyon ve ayrımcılık yer almaktadır.

Depresif ruh hali, daha yüksek obezite riski ve daha yüksek BMI ile ilişkilendirilmiştir. Çocukluk çağı obezitesinin kısa ve uzun vadeli tıbbi ve psikososyal etkileri, yetişkinlikte artan rahatsızlıklar ve erken ölümler dahil olmak üzere olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Obez ergenler üzerinde yapılan prospektif bir çalışma, genç yetişkinler olarak özellikle kadınların sosyal ve ekonomik zorluklar açısından daha yüksek risk taşıdığını ortaya koymuştur.

Aynı şekilde giderek büyüyen bir küresel tehdit olarak karşımıza çıkan çocuklarda teknoloji bağımlılığı konusu da pek çok araştırmada somut olarak gösterilir hale gelmiştir. Şöyle ki, ülkemizde Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2013 ve 2021 yıllarında, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasının bir alt modülü iken 2024 yılında ilk kez bağımsız bir araştırma olarak uygulanmıştır. Çocuklarda İnternet kullanımı, 2021 yılında %82,7 iken 2024 yılında %91,3 olmuştur. İnternet kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde; erkek çocukların %92,2'sinin kız çocukların ise %90,3'ünün İnternet kullandığı görülmüştür. Bu oranlar 2021 yılında sırasıyla %83,9 ve %81,5'ti.

İnternet kullanan çocukların %97,4'ü düzenli internet kullandığını beyan etmiştir. Bu oran, 2021 yılında %98,6 idi. Düzenli İnternet kullanan çocukların %42,9'unun hafta içi, %53,6'sının ise hafta sonu günde yaklaşık iki saat ve daha fazla süre İnternette vakit geçirdiği gözlemlendi. Günde yaklaşık iki saat ve daha fazla süre internet kullanımı yaş gruplarına göre incelendiğinde; bu oran hafta içi 6-10 yaş grubu için %30,6, 11-15 yaş grubu için %54,4 oldu. Hafta sonu ise sırasıyla %43,2 ve %63,5 olmuştur.

Bu saptamalar ve veriler ışığında düzenlenen çalıştayımızda; alanında uzman akademisyenler, sağlık ve eğitim profesyonelleri ile spor bilimciler bir araya gelerek, ilgili risklerin nedenleri, sonuçları ve çözüm yolları çok boyutlu şekilde ele alınmıştır.

Katılımcılar, erken yaşta müdahale mekanizmalarının gerekliliği, aile ve öğretmenlerin bilinçlendirilmesi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve kurumlar arası eşgüdümün güçlendirilmesi yönünde aşağıda yer alan somut öneriler sunmuştur. Elde edilen çıktılar, politika geliştiricilere yol gösterecek nitelikte olup; bu çalıştay, çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığını korumaya yönelik uzun vadeli bir toplumsal yatırımın başlangıcı olarak değerlendirilmelidir.

ÇALIŞTAY KAPSAMINDA DİLE GETİRİLEN ÖNERİLER

1- Aileler ve öğretmenlerin katılımıyla, özellikle diyabet ve obezite riski taşıyan çocuklarda ekran süresini azaltarak sağlıklı yaşamı teşvik edecek fiziksel aktivitelerin, antrenör ve diyetisyen gözetiminde planlanarak uygulanması önerilmiştir.

2- Çocuklarla çalışan kamu kurumlarının, boy-kilo takibini sağlayacak formlarla desteklenmesi önerilmiştir. Bu uygulamanın, farkındalık ve bilinç düzeyini artıracığı ifade edilmiştir.

3- Çocukların erken yaşta spora yönlendirilmesi sürecinin 4 yaşa kadar indirilmesinin, çocukluk çağı obezitesi ve bağımlılık risklerinin önlenmesinde etkili olabileceği dile getirilmiştir. Danimarka modeline atıfta bulunularak okul öncesi ruhsatlandırma ve okul öncesi eğitim kurumlarına spor sertifikalandırması getirilmesi önerilmiştir.

4- Okul bahçelerinin güvenli, aydınlatılmış ve erişilebilir spor alanlarına dönüştürülmesi; ayrıca bu alanların öğrencilerin yanı sıra aile bireyleri tarafından da kullanıma açılmasının ve sadece çocukların değil ailelerin de sürece dahil edilmesi ve birlikte spor alışkanlığının sağlanması önerilmiştir.

5- Etkin rehberlik hizmetleri için personel sayısının yetersiz olduğu ve artırılması gerektiği ifade edilmiştir. Süreklilik esasının gözetilmesi ve spesifik çalışmaların yapılması gerektiği ve okullarda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu ve iyileştirilerek modernize edilmesi önerilmiştir.

6- Çocukların dijital içeriklere erişiminin kontrol altına alınabilmesi için, mobil ve sabit internet operatörlerinin filtre sistemlerinin etkin şekilde uygulanması ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi önerilmiştir. Yeşilay gibi kuruluşların bu kapsamda görevlendirilecek eğitimcilerin eğitilmesi ve aile bireylerinin eğitimi ile ilgili etkin rol alabileceği ifade edilmiştir.

7- Ailelerin sporu geleceğe yönelik bir alan olarak görmemesi nedeniyle çocukların spora katılımı düşüktür. Bu yüzden ailelerin bilinçlendirilmesi ve spor yapan öğrencilere üniversite puan avantajı sağlanması önerilmiştir.

8- Ulaşılması güç bölgelere spor faaliyetlerinin taşınabilmesi amacıyla “spor karavanı” şeklinde bir uygulamanın hayata geçirilmesi önerilmiştir.

9- Mevcut beden eğitimi ders saatlerinin yetersiz olduğu, haftalık iki saatlik sürenin artırılması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca, beden kitle indeksi gibi sağlık verilerinin takibi için izleme ve değerlendirme programlarının geliştirilmesi önerilmiştir.

10- Konuyla ilgili yetkili kamu kurumlarının münferit elde ettiği ve takip ettiği ölçümlerin giriş, gelişme ve sonuç bağlamında hedef odaklı olmadığı tespiti yapılmış ve Kişisel Verilerin Korunması Kanunu gereği gerekli izinlerin alınarak verilerin ortak bir havuzda toplanması, kurumlar arasında belirli yetki ve görev dağılımlarının yapılması ve tüm yetkili kurumların süreci takip edip sonuç odaklı hareket etmesi önerilmiştir.

11- İlköğretim okullarına beden eğitimi dersinin konulması, gerekirse okul bitiminde belirli süre ailelerle birlikte okul bahçesinde çeşitli etkinlikler yapılması ve planlanması önerilmiştir.