



Teknolojik Gelişmelerin Hareketsiz Yaşama ve Çocuklarda Psiko-Motor Gelişime Etkileri

Osman Satı COŞKUNTÜRK¹, Kübra KURCAN², Kader YEL³, Sema GÜZEL⁴

¹Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye
coskunturk@ankara.edu.tr / Orcid: 0000-0001-8668-2628

²Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye
krcn4609@gmail.com / Orcid: 0000-0002-2656-4993

³Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye
yelkader@yandex.com / Orcid: 0000-0001-9151-766X

⁴Uzman, Ankara Türkiye
semaguzel2019@gmail.com / Orcid: 0009-0009-2761-3273

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 05.06.2023

Kabul Tarihi: 30.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

İçinde bulunduğumuz teknolojik gelişmelerin hızla ilerlediği günümüzde, yaşamımızın her alanını etkileyen önemli değişikliklere neden olduğu görülmektedir. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve diğer elektronik cihazlar, insanların hayatlarını kolaylaştıran birçok avantaj sunmaktadır. Bununla birlikte hem yetişkinler hem çocuklar elektronik cihazlarla sürekli olarak etkileşim halindedir. Televizyon izlemek, video oyunları oynamak, sosyal medya kullanmak gibi aktiviteler, özellikle çocukların hareketsizliklerini artırarak fiziksel aktivite düzeylerini azaltmaktadır. Bu durum teknolojik gelişmelere bağlı olarak giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının bireyler tarafından benimsenmesine neden olmaktadır. Bu yaşam tarzının en çok etkilediği grup çocuklardır. Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk, bebeklikten sonra en hızlı gelişim sürecinin yaşandığı dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde elde edilen başarılar, çocukların gelecekte sergileyecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Daha önce dışarıda oyun oynayan çocuklar şimdi iç mekanlarda daha fazla zaman geçirerek hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemektedir. Teknolojik cihazlar, çocukların spor ve oyun gibi fiziksel aktivitelerle ilgilenme zamanlarını azaltmakta ve bu da obezite, kalp-damar hastalıkları, kas-iskelet sorunları gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu dönemde hareket etmek, sağlıklı büyüme ve bedensel gelişim için doğrudan etkileyen önemli faktörlerden biri olmaktadır. Bu dönemde yapılan sportif aktivite ve oyunlar çocukların sosyal çevrelerini genişleten bir olgu olmaktadır. Fiziksel aktivite içeren etkinlikler de çocukların bedensel gelişimleri için önemlidir. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ve sporun çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına, sosyalleşmelerine, dünyayı keşfetmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine değerli katkılar sunduğunu ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak, hareketsiz yaşam tarzının oluşmasına neden olan teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine doğru kullanımı teşvik etmek önemlidir. Yapılan araştırmalar, çocukların oyunun gelişim psikolojisi, motivasyonel yönleri ve sosyolojik etkileri açısından önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Tüm bu bilgilere dayanarak çocuklar teknolojiyi hayatlarının vazgeçilmez parçası olarak görmelerinin ötesinde dengeyi sağlamak amacıyla düzenli fiziksel ve sporun vazgeçilmez öğeler olduğu ifade edilebilir. Yukarıdaki bilgilerden yola çıkılarak bu makalede de teknolojik gelişmelerinin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor ve sosyal gelişime etkileşimi irdelenmiştir.

Anahtar Kelimeler:Teknoloji, hareketsiz yaşam, spor, Psikomotor,Çocuk gelişimi



The Effects of Technological Developments on Sedentary Lifestyle and Psychomotor Development in Children

Abstract

In the current era of rapidly advancing technological developments, it is evident that these advancements have brought about significant changes impacting all aspects of our lives. Smartphones, computers, tablets, and other electronic devices offer numerous advantages that facilitate people's lives. However, both adults and children are constantly engaged with electronic devices. Activities such as watching television, playing video games, and using social media contribute to a sedentary lifestyle, particularly among children, leading to a decrease in their levels of physical activity. Consequently, this situation has resulted in the adoption of an increasingly sedentary lifestyle by individuals, driven by technological advancements. Children are the group most affected by this lifestyle. Physical activity holds great importance for a child's physical development. Childhood encompasses the period of the most rapid developmental growth following infancy. The achievements attained during this period form the foundation for the attitudes and behaviors children will exhibit in the future. Children who used to engage in outdoor playtime now spend more time indoors, embracing a sedentary lifestyle. Technological devices reduce the time children allocate for physical activities such as sports and games, which can lead to health problems such as obesity, cardiovascular diseases, and musculoskeletal issues. Engaging in movement during this period becomes one of the crucial factors directly influencing healthy growth and physical development. Sports activities and games conducted during this period become a phenomenon that expands children's social environments. Activities involving physical activity are also significant for a child's physical development. Research has revealed that physical activity and sports contribute valuable benefits to children's acquisition of self-confidence, body awareness, socialization, exploration of the world, and healthy growth and development. Consequently, it is important to promote the proper utilization of technology rather than completely eliminating it to prevent the emergence of a sedentary lifestyle. Research demonstrates the crucial role that play has in children's developmental psychology, motivational aspects, and sociological effects. Based on all the information presented, it can be stated that, beyond perceiving technology as an indispensable part of their lives, children need to maintain a balance by incorporating regular physical activity and sports as essential elements. Building upon the information provided above, this article explores the interaction between technological advancements, sedentary lifestyles, and the psycho-motor and social development of children.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Sports, Child Development, Psychomotor

GİRİŞ

Psiko-motor gelişim, doğum öncesinde başlayan ve erken çocukluk döneminde yoğunlaşan, daha sonra ise etkisi azalan doğal bir süreçtir (Çelik ve Şahin, 2013). Bu süreç, insanların motor-fiziksel, bilişsel-zihinsel ve sosyal-duygusal gelişimlerinin temelini oluşturur ve özellikle erken çocukluk döneminde şekillenir (Orhan ve Ayan, 2018). Spor bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz veya rekabetçi faaliyetler aracılığıyla bedensel yeteneklerini geliştirdiği, kurallara dayanan ve genellikle belirli bir amaç veya hedef doğrultusunda yapılandırılmış bir faaliyettir. Spor, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak kabul edilir. Spor yapmak, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı destekler ve yaşam kalitesini artırır, bedene enerji verir, stresi azaltır, özgüveni yükseltir ve genel olarak iyi bir ruh hali sağlar. Spor diğer bir ifadeyle hem bedensel hem de ruhsal açıdan sağlığımızı destekleyen ve yaşam kalitemizi artıran önemli bir aktivitedir. İnsan vücudu, hareket etmek amacıyla tasarlanmıştır. Durağan bir yaşam tarzı, insanın yaratılış amacıyla uyumamaktadır. Hareket etmek, vücut organlarının sağlıklı bir şekilde büyümesini, gelişmesini ve beden



sağlıklı ve formda kalmasını sağlayan önemli faktördür. Bebeklik ve çocukluk çağından itibaren insanlar, farklı şekillerde hareket ederek çevresi ile etkileşime girer, sosyal ilişkinin temellerini kurar ve bilinmeyen çerçevesini keşfetmeye adım atmış olmaktadır. Düzenli spor ve fiziksel aktivite, motor becerilerin gelişimini etkilemenin yanı sıra çocukların sağlıklı ve zinde olmalarını da teşvik etmektedir (Çağlayan Tunç, Zorba ve Çingöz, 2020; Yıldız ve Çetin, 2018). Bu nedenle, motor becerilerin erken çocukluk döneminde gelişimi için spor ve aktif yaşam önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin çocukların genel sağlığını ve bedensel yeteneklerini desteklemesi, enerji düzeylerini arttırması ve yaşam boyu sağlıklı alışkanlıkların oluşmasına olumlu katkıları olmaktadır. Fiziksel aktivite düzeylerinin artması ile genel sağlığın artması arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Boutelle vd., 2000).

Teknolojik gelişmelerin hızla ilerlediği günümüzde, yaşamımızın her alanını etkileyen önemli değişikliklere neden olduğu görülmektedir. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve diğer elektronik cihazlar, insanların hayatlarını kolaylaştıran birçok avantaj sunmaktadır. Bu durum teknolojik gelişmelere bağlı olarak giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzı olarak bireyler tarafından benimsenmektedir. Bu yaşam tarzının etkilediği yaş gruplarından birisi de çocuklar olmaktadır. Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Bununla birlikte hareketsizlik kavramı da gündemimizi meşgul etmektedir. Genel anlamda fiziksel aktivitede bulunmama, sürekli evde veya iş yerinde vakit geçirme, aynı ortamlarda ve çevrede bulunma, okula veya iş yerine motorlu araçlar ile ulaşma çerçevesinde yapılan hareketler bütünü olarak yaşamın içinde yer almaktadır. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin bir yan etkisi olarak, bireylerin daha hareketsiz bir yaşamı tercih etmeleri söz konusu olmuştur. Psiko-motor gelişim, fiziksel gelişimi içermekte ve fiziksel gelişimden farklı olarak bilişsel süreçleri de kullanmaktadır (Mengütay 2005; Akın, 2006). Özellikle çocuklar, bu hareketsiz yaşam tarzından en fazla etkilenmektedirler. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın birçok olumlu etkileri bulunmaktadır. Çocuklar özellikle fiziksel aktivite içeren oyunlar oynama alanlarının kısıtlılığına maruz kalmaktadırlar. Modernleşen şehir hayatı genel anlamda apartman dairelerinde yaşayan, okula servis ile giden ve televizyon veya bilgisayar karşısında vakit geçiren çocukların, bu çarpık kentleşme neticesinde çocuk oyun alanı ve parklardan kaçınılmaz olarak yoksun kaldığı söylenebilir ((Ruhi, 1993). Çocuklar için oyun dönemi fiziksel aktivitede bulunabilmesi, hareketliliği sağlıklı gelişimi açısından gereklidir ve birçok yarar sağlamaktadır (Çelik ve Şahin 2013). Hareketlilik ve oyun, zengin bir zihinsel uyarıcı



ortam sağlayarak çocuğun zihinsel kapasitesini geliştirir. Aynı zamanda sağlıklı bir duygu durumu ve tutarlı bir kişilik gelişimi için oyun ortamı temel bir rol oynar (Aydın, 2006).

Çocukların motor gelişimi, hareket yeteneklerinin gelişim ve fiziksel yeteneklerin gelişimini kapsar. Psiko-motor gelişim, yaşam boyunca gerçekleşen motor becerilerdeki değişimleri inceleyen bir süreci ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile vücut kontrolü ile koordinasyonun, sinir-kas sistemleri koordinasyonunun geliştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tamer, 1987). Bu süreç, basit hareketlerden başlayarak zor veya karmaşık hareketlere doğru ilerlemektedir (Demirci, 2007).

Psiko-motor Gelişim Aşamaları

Bireyin döllenme anından itibaren başlayıp tüm yaşam boyunca devam eden, motor becerilerde meydana gelen değişimleri ve tüm fiziksel gelişimleri inceleyen süreci belirtmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018; Güler vd., 2017). Gallahue, motor gelişim dönemini, kuramında; piramit şeklinde açıklamıştır. Bu modele göre motor gelişim 4 başlık altında incelenmiştir (Gallahue, 1982):

Refleks Hareketler Dönemi

İlkel hareketler olarak tabir edilen hareketler; denge hareketleri, manipülatif hareketler ve lokomotor hareketlerdir.

İlkel Hareketler Dönemi

0-2 yaşlar arasında ortaya çıkan ilk istemli hareketler olarak kabul edilmektedir. Söz konusu hareketler, oturma, emekleme ve ayakta durabilme gibi becerilerdir. Bu dönem olgunlaşmaya bağlı olarak ortaya çıkışı önceden kestirilebilen bir sırayı takip etmektedir. Refleks hareketler döneminden sonra gelen ve 0-24 ay aralığını kapsayan dönemdir. İlkel hareketler olarak tabir edilen hareketler; denge hareketleri, manipülatif hareketler ve lokomotor hareketlerdir.

Temel Hareketler Dönemi

Bu dönemde kazanılan beceriler, yakalama, topa vurma, fırlatma, atlama, zıplama gibi motor becerilerdir. Bu beceriler, her bireyin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilmesi için gereklidir. Bu nedenle, bu beceriler temel beceriler olarak nitelendirilmekte ve acemilik, başlangıç ve olgunluk olarak 3 evrede ele alınmaktadır (Şahin, 2016).



Sporla İlgili Hareketler Dönemi

Bu evre, temel hareketler döneminin bir uzantısı olarak kabul edilir ve spor hareketleriyle birlikte gelişir. Bu dönem, daha çok amaçlı hareketlerin gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde, çocukların yetişkinler tarafından motor becerilerinin kontrolü için yönlendirilmesi son derece önemlidir. Sporun tüm branşlarından artık spesifik bir branşa doğru yönlendiği evre olarak kabul edilir (Gallahue & Ozmun, 1995).

Teknoloji Bağımlılığı

Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Günümüzde çocuklar, elektronik cihazlarla sürekli olarak etkileşim halindedir. Televizyon izlemek, video oyunları oynamak, sosyal medya kullanmak gibi aktiviteler, çocukların hareketsizliklerini artırarak fiziksel aktivite düzeylerini azaltmaktadır. Daha önce dışarıda oyun oynayan çocuklar şimdi iç mekanlarda daha fazla zaman geçirerek hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemektedir. Teknolojik cihazlar, çocukların spor ve oyun gibi fiziksel aktivitelerle ilgilenme zamanlarını azaltmakta ve bu da obezite, kalp-damar hastalıkları, kas-iskelet sorunları gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, çocukların oyunun gelişim psikolojisi, motivasyonel yönleri ve sosyolojik etkileri açısından önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve diğer dijital cihazlar, iletişimimizi kolaylaştırırken, bilgiye erişimimizi artırmış ve eğlence kaynaklarını çeşitlendirmiştir. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin getirdiği faydaların yanında, teknoloji bağımlılığı gibi önemli bir sorunun da ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Bu bağımlılık, zamanla artan bir ihtiyaç ve kontrolsüz bir arzu haline dönüşebilir.

Teknoloji bağımlılığı genellikle internet, sosyal medya, video oyunları ve diğer dijital platformlara olan aşırı ilgi ve bağımlılık olarak kendini gösterir. Uzun saatler boyunca teknolojik cihazlara maruz kalma, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir ve obezite, uyku bozuklukları ve postür sorunları gibi sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Ayrıca, sürekli ekran karşısında olmak göz yorgunluğuna baş ağrılarına ve konsantrasyon eksikliğine neden olabilir. Psikolojik açıdan, teknoloji bağımlılığı anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon ve düşük özgüven gibi sorunlara yol açabilir (Şahin ve Gönen, 2020; Çakır, 2020; Samar, 2022).



Teknolojiye sürekli bağımlı olan kişiler, gerçek dünyadaki ilişkileri ihmal edebilir, sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilir ve kendilerini sanal dünyada daha rahat hissedebilirler. Bu durum, genellikle duygusal ve sosyal zorluklara yol açar. Psikolojik açıdan, teknoloji bağımlılığı anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon ve düşük özgüven gibi sorunlara yol açabilir. Teknolojiye sürekli bağımlı olan kişiler, gerçek dünyadaki ilişkileri ihmal edebilir, sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilir ve kendilerini sanal dünyada daha rahat hissedebilirler. Bu durum, genellikle duygusal ve sosyal zorluklara yol açar.

Çocukların Psiko-Motor Gelişimi ve Teknoloji:

Özellikle hareketsiz yaşam tarzı ve çocuklarda psiko-motor gelişim üzerindeki etkileri, giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir.

Teknolojik Gelişmelerin Hareketsiz Yaşama Etkileri

- Oturarak Yapılan Aktivitelerin Artması
- Fiziksel Aktivitenin Azalması
- Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam İlişkisi

Teknolojik Gelişmelerin Çocuklarda Psiko-Motor Gelişime Etkileri

- İnce Motor Becerilerin Gerilemesi
- Dikkat Eksikliği ve Odaklanma Sorunları
- Obezite ve Psiko-Motor Gelişim İlişkisi

Teknolojik Gelişmelerin Etkilerini Azaltma Yolları

- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- Fiziksel Aktivite ve Sporun Teşvik Edilmesi
- Ebeveynlerin Rolü ve Örnek Davranışlar

Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri, dikkate alınması gereken önemli bir sorun olmaktadır.. Hareketsiz yaşam tarzı, sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilirken, çocuklarda psiko-motor gelişimin gerilemesine yol açabilir. Ancak, bilinçli teknoloji kullanımı, fiziksel aktivite ve sporun teşvik edilmesi ve ebeveynlerin rolü ile bu sorunların üstesinden gelinebilir. Sağlıklı bir denge sağlamak için teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmayı öğrenmeli ve çocukların aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri için destek olunmalıdır. Teknoloji bağımlılığı, çocukların dışarıda oynamak ve spor yapmak yerine, uzun saatler boyunca hareketsiz bir şekilde ekran başında



geçirmelerine yol açabilir. Bu durum, çocukların motor becerilerini geliştirmelerini ve fiziksel olarak aktif olmalarını engelleyebilir.

Hareketsiz yaşam tarzı, fiziksel sağlık sorunlarına yol açarken, çocuklarda psiko-motor gelişimin gerilemesine neden olabilmektedir. Ancak, bu sorunlar bilinçli teknoloji kullanımı, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve ebeveynlerin rolü ile azaltılabilir. Ebeveynler, çocuklarına teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmayı öğretebilir ve fiziksel aktiviteyi teşvik ederek sağlıklı yaşam alışkanlıklarının oluşmasına yardımcı olabilirler. Düzenli fiziksel aktiviteler çocuklarda postürün düzelmesine ve, iyi bir duruş sergilemelerine olumlu katkı sağlamaktadır (Karakaya 2009).

Teknolojik gelişmelerin motor becerilerin gelişimine olumsuz etkilerini azaltmak için aşağıdaki çeşitli yöntemler kullanılabilir;

Daha Fazla Aktif Oyun Zamanı: Oyun çok eski dönemlerden beri insan yaşamı üzerinde etkilidir (Çobanoğlu, 1992). Oyun oynamak, çocukların becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan önemli bir aktivitedir. Spor da bireylerin hareket ihtiyaçlarını karşılayan, belirli kuralları olan, eğlendirici ve sosyalleştirici bir etkinliktir; aynı zamanda kendi içinde rekabete dayalı fiziksel aktivitelerdir (Heper ve ark., 2012). Çocukları düzenli olarak fiziksel olarak aktif olabilecekleri oyunlara teşvik edilmesi, Parkta oynamak, bisiklete binmek, yüzmeye, açık hava aktivitelerine katılmaları, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine olumlu katkı sağlayacak faktörlerdendir. Dolayısıyla çocuk oyun oynarken hareket eder ve bu hareketliliği ilerleyen dönemlerde belli kurallar ve amaçlar doğrultusunda hem eğlenmesini hemde sosyalleşmesine pozitif katkı sağlayacaktır (Arabacı ve Çıtak, 2017; Yavuzer, 2000). İnsan yaşamında önemli bir yeri olan oyun, çocuğun gelişimi için yaşamsal bir önem taşır ve çocuğun gelişimini yansıtır. Özellikle hareket içeren çeşitli oyunlar, çocukların motor gelişimine katkıda bulunmaktadır (Durualp & Aral, 2010). . Bu noktada anne babalara düşen görevler arasında çocukların yeteneklerini keşfetmesi ve duyularını geliştirmesine yardımcı olacak oyun ortamlarını sağlamanın önemli olduğu söylenebilir.

Spor ve Dans: Çocuklar spor veya dans gibi fiziksel aktivitelere yönlendirilmeli. Bu aktiviteler, çocukların koordinasyonlarını, denge becerilerini ve vücut farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Spor ve dans, çocukların sosyal becerilerini geliştirir. Takım sporları ve grup dansları, işbirliği yapmayı, liderlik becerilerini geliştirmeyi ve takım



ruhunu öğrenmeyi teşvik eder. Aynı zamanda, spor ve dans aktiviteleri, çocukların başkalarıyla etkileşime geçmelerini, empati kurmalarını ve iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlar. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar (Özer ve Özer, 2004). Bu da çocukların günlük yaşam aktivitelerinde daha becerikli olmalarını sağlar.

Sınırlı Ekran Süresi: Çocukların ekran süresini sınırlayın ve teknoloji kullanımı düzenlenmelidir. Çünkü ekran başında geçirilen zaman, hareket etme ve fiziksel etkinlikler için harcanabilecek zamanı azaltabilir. Sınırlı ekran kullanımıyla çocuklar daha fazla zamanlarını fiziksel oyunlara ayırır ve böylece yapılan fiziksel aktiviteler kas gücü, koordinasyon ve denge gibi motor becerilerini geliştiren, bireylerin psikolojik ve fizyolojik direncine etki eden hareketler bütünüdür (Vural, 2010). Belirli bir süre boyunca ekranlardan uzaklaşmalarını sağlayarak, çocukların aktif olarak oyun oynamaları ve motor becerilerini geliştirmeleri için fırsat oluşturulmalı. Uzun süreli ekran kullanımı, göz yorgunluğuna ve dijital göz yorgunluğu sendromuna yol açabilir. Sınırlı ekran süresi, çocukların gözlerini dinlendirmelerine ve uzun süreli göz stresinden kaçınmalarına olanak sağlar. Ekran kullanımı, çocukların uyku düzenini etkileyebilir. Sınırlı ekran süresi, çocukların ekranların yanıltıcı uyaranlarından uzaklaşarak daha iyi uyku alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olur.

Ebeveynlerin Rolü ve Örnek Davranışlar-Aile Katılımı: Ailece yapılan etkinliklere katılınmalı. Bisiklete binme, yürüyüşe çıkma, bahçe işleri gibi aktivitelerde birlikte zaman geçirin. Bu, çocuklarınızın aktif olmalarını teşvik ederken aynı zamanda sizinle birlikte eğlenceli zaman geçirmelerini sağlar. Ebeveynler, çocukların teknoloji kullanımını yönetmede önemli bir rol oynamaktadır. Çocuk çevreden görerek sosyal dünyasını geliştirebilir ve örnek aile, arkadaş çevresi gibi unsurlar da bu gelişimi dışarıdan etkilemektedir (Yavuzer, 1984). Ebeveynler, çocuklarına teknoloji kullanımının sınırlarını belirlemeli, aile içi etkinliklere zaman ayırmalı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmelidir.

Okul ve Toplum İşbirliği: Okul ve toplumda, çocukların motor becerilerini geliştirmek için programlar ve etkinlikler düzenlenmeli. Bu tür etkinliklere katılmak, çocukların motor becerilerini artırmaları için ek fırsatlar sunabilir. Bu bağlamda, başta aile olmak üzere sporla ilgili kurumlar, okullar, yerel yönetimler, eğiticiler ve sporcular, spor kulüpleri çocuklarda spor kültürü, spor ahlakı ve spor alışkanlığı kazanılması için önemli görevler üstlenmesi



gerekmektedir. Bu sayede, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri, sporu sevmeleri sağlanmalıdır.

Fiziksel Aktivite ve Sporun Teşvik Edilmesi: Düzenli fiziksel aktivite, temel hareket eğitimi, beden eğitimi ve çeşitli sportif aktiviteler, bireylerin motor performansı, solunum sistemi, dolaşım sistemi, iskelet sistemi, kas sistemi ve diğer fizyolojik özellikleri üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Altınkök, 2006; Başkan, 2006; Çeleb, 1993; Dursun, 2004). Bu nedenle çocukların fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi, düzenli egzersiz yapmaları ve sporla ilgilenmeleri sağlanmalıdır. Aileler, çocuklarına aktif bir yaşam tarzını benimsetmek için örnek davranışlar sergilemeli ve spor etkinliklerine katılarak teşvik etmelidir.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı: Teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmak için bilinçli bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Aşırı ekran süresini sınırlamak, çocukların teknoloji kullanımını dengelemelerini sağlamak ve çeşitli aktivitelere katılmalarını teşvik etmek gerekmektedir. Özellikle çocukların ilgisini çeken ünlü sporcuların doğru mesajlar içeren video, resim vb. Görsellerin kamu spotu gibi sosyal platformlarda yayılarak sportif faaliyetler özendirilmeli. Bu, çocukların sporla ilgilenme motivasyonunu olumlu katkı sağlamakla birlikte onları sportif yaşam tarzına teşvik edebilir. Ünlü sporcuların örnek olması, çocuklara sporun değerini ve faydalarını gösterirken aynı zamanda doğru spor ahlakını da aktarabilir. Bu şekilde, çocuklar hem ilham alabilir hem de doğru spor alışkanlıklarını benimseyebilirler.

Çocukların temel gelişim ve becerilerin, daha ileriki yaşlarda devam edebilmesi için düzenli sportif faaliyetlere odaklanılmalı ve eğitim programları buna göre düzenlenmelidir.

Sonuç olarak teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine doğru kullanımı teşvik etmek önemlidir. Tüm bu bilgilere dayanarak çocuklar teknolojiyi hayatlarının vazgeçilmez parçası olarak görmelerinin ötesinde dengeyi sağlamak amacıyla düzenli fiziksel aktivite ve sporun vazgeçilmez öğeler olduğu ifade edilebilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.



Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %25, ve dördüncü yazarın katkı oranı %25'dir.

KAYNAKLAR

- Akın, S. (2006). *Basketboldaki top hâkimiyeti çalışmalarının öğretilebilir zihinsel engelli çocukların el beceri gelişimine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Altınkök M. (2006). *Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketlerin gelişimine etkisinin araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. E.B.E. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD Spor Eğitimi BD, İstanbul.
- Arabacı, N., & Çıtak, Ş. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocukların “oyun” ve ‘açık alan (bahçe)” etkinlikleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi ve örnek bir bahçe düzenleme çarışması. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 11(21), 28–43.
- Başkan M. (2006). *6–8 Yas Cimnastikçiler ve spor yapmayan çocukların motor beceri kapasitelerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000). Associations between exercise and health behaviors in a community sample of working adults. *Preventive Medicine*, 30(3), 217-224.
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E. & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2020.70>
- Çeleb B. (1993), *Sporun çocukların fiziksel gelişimi üzerine olan etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor ABD, Bursa
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(1), 467–478.
- Çobanoğlu Y. (1992). Çocuk eğitiminde spor olgusunun tarihsel gelişimi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 43- 48.



- Demirci, E. (2007). Okul öncesinde psiko-motor gelişim. Kafkas Üniversitesi.
- Dursun MZ. (2004). *Temel becerileri içeren özel beden eğitimi program tasarısının okulöncesi 6 yaş çocukların motor beceri erisileri üzerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Ü. S.B.E. Spor Bilimleri ve Teknolojileri, Ankara.
- Durualp, E., & Aral, N. (2010). Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 160–172.
- Gallahue, D. (1982). Phases and stages of motor development. In D. Gallahue (Ed.), *Understanding Motor Development In Children* (First Edit, pp. 135–254). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (1995). *Fundamental Movement Abilities*. In S. Spoolman (Ed.), *Understanding Motor Development: Infant, Children Adolescents, Adults*. (Third Edit, pp. 223– 404). Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E. & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Güler, M., Bayazit, B., Yılmaz, O., & Ongül, E. (2017). Eğlenceli atletizm çalışmalarının psikomotor gelişime etkisi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012). *Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. H. Ertan (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş* (1. Baskı, ss. 11–12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Karakaya, O. (2009). *Türk müziği eğitimi veren devlet konservatuvarlarında koro eğitimi ve yönetimi*. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Orhan, R. & Ayan, S. (2018). Psiko-motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Özer D.S, Özer M.K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Samar, E. (2022). Artvin Çoruh Üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(1), 19-29. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>
- Şahin, T., & Gönen, M. (2020). The perceived stress levels during covid-19 quarantine periods and physical activity and exercise. *Ambient Science*, 7. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa30>
- Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, No: 101 s. 2



- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H. (1984). *Çocuk Psikolojisi*. Altın Kitaplar Yayınevi: İstanbul.
- Yavuzer, H. (2000). *Bedensel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*. Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Yıldız, E. & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
<https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>