OMÜ'DEN 'EKRANI BIRAK RAKETİ KAP' ETKİNLİĞİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından teknoloji bağımlılığına karşı farkındalık oluşturmak amacıyla "Ekranı Bırak, Raketi Kap" etkinliği gerçekleştirildi

SOSYAL VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ VAR

Gençler arasında artan dijital ekran kullanımının fiziksel, sosyal ve psikolojik etkilerine dikkat çekmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla düzenlenen etkinlikte, üniversite öğrencileri OMÜ Yaşam Merkezi'nde pickleball oynadı. Proje hakkında bilgi veren Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Alaattin Altın, "Seçmeli ders kapsamında 'teknoloji bağımlılığı' dersimiz var. Seçmeli dersimizi normalde sınıflarda işliyorduk. Bugün sahaya çıkalım dedik. Telefonlarımızı bırakalım ve sahada pickleball etkinliği ile birlikte arkadaşlarımızı sahaya yönlendirdik" diye konuştu.

ÇOK KOLAY YAPILAN SPOR

Temel amaçlarının öğrencilerin hem sosyal hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlamlıklarını koruması ve ekrana maruz kalma sürelerinin azaltılması olduğunu dile getiren Altın, "Ekrana maruz kalma süresi arttığında bağımlılıklar ve başka psikolojik sorunlar meydana geliyor. Öğrencilerimize mesajımız şu: Üniversitemizin etkinliklerini, şehrimizin desteklerini kullanmalarıdır" dedi. Pickleball Samsun Derneği Başkanı Semih Üzer ise "3 yaşından 70 yaşına oynanabilecek bir spor. Hemen hemen herkes bu sporu çok kolay yapıyor. Tüm üniversite topluluklarını ve üniversite halkını bu anlamda spor yapmaya davet ediyoruz" dedi.