

OFİSLERDE OMURGAMIZA 60 KİLOGRAM YÜK BİNİYOR: UZMANINDAN İŞ YERİ YOGASI

Pandemi süresince uzun süre evde kalmak vatandaşları da hareketsiz bıraktı. Yeni normal ile birlikte ofislerde de hareketsiz kalmamak için fizyoterapist Gülşah Konakoğlu'ndan iş yeri yogası önerisi geldi. Hareketsiz kalmanın omurgaya 60 kilogram yük bindirdiğini dile getiren Konakoğlu, "Günde saat başında belli bir yoga akışı ya da esneme egzersizlerini uygulayabiliriz. 5 dakika yapıp işimize devam edebiliriz" dedi.

Özellikle masa başı işler, bel ağrısı, tutulmuş bir boyun ve gergin omuzları dda beraberinde getiriyor. Masa başında 8 saatten daha uzun sürelerde sabit bir pozisyonda hiç hareket etmeden çalışmanın vücudumuzu yorduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, "Sırtımız ağrıyor, boynumuza yük biniyor, kalça ve omuz çevresi kaslarımız geriliyor. Dolayısıyla bu noktada bildiğimiz yoga egzersizlerinden bazılarını ofis ortamına dahil ederek enerjimizi artırabilir, zinde kalabiliriz. Uzun süre maske takıyoruz ve solunumumuz da artık çok önemli. Bu maskelerin içinde karbondioksit soluyoruz. Bu anlamda nefesimizi de dengeleyerek çalışabiliriz" diye konuştu.

OFİS ORTAMINDA OMURGAYA 60 KİLOGRAM YÜK BİNİYOR

Saat başlarında ofislerde belli bir yoga akışı ya da esneme egzersizlerinin uygulanabileceğini ifade eden Konakoğlu, "Hareketleri 5 dakika yapıp işimize devam edebiliriz. Yapılan araştırmalarda bilgisayar ve tablet kullanımı özellikle ofis ortamında omurgamıza 60 kilograma kadar yük bindiriyor. Bu da uzun vadede ciddi problemleri beraberinde getiriyor. Bunun için yapabileceğimiz bir takım rahatlatıcı egzersizler var. Bu sadece omurgamız için değil; klavye kullanımına bağlı olarak bilek kaslarımızı gevşetmek için de yapabileceğimiz egzersizler" dedi.

BEL BOYUN PROBLEMLERİNİ BERABERİNDE GETİRİYOR

Hareketsiz kalmanın bel-boyun problemlerine yol açtığını söyleyen Konakoğlu, "Omurgamız ne kadar esnekse aslında fiziksel olarak o kadar sağlıklıyız demektir. Fiziksel aktiviteye katılım için omurganın esnekliği de çok önemli. Amacımız bu hareketlerle omurgamıza esneklik kazandırmak. Uzun süre sabit pozisyonda çalışıyoruz. Öne kapanıyoruz ve omuz çevresindeki, kalça çevresindeki kaslar kısıyor ve geriliyor bunları esnetmek ve rahatlatmak istiyoruz" ifadelerini kullandı.

UZMANINDAN İŞ YERİ YOGASI

Fizyoterapist Konakoğlu, ofis ortamında yapılabilecek egzersizler için şu önerilerde bulundu:

“Uzun süre klavye kullanımına bağlı olarak bileklerimiz esnekliğini kaybetmiş oluyor. Bunun için biraz bilek esnetme egzersizleri yapabiliriz. Kolumuzu yukarı doğru kaldırarak bileğimizi geriyoruz. Ardından tek tek parmaklarımızı gerebiliriz. Klavye kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan karpal tünel sendromu gibi rahatsızlıkların riskini azaltacaktır. Sinir sıkışmaları için yapabileceğimiz bir egzersiz.”

OMUZLARA DİKKAT!

Konakoğlu, “Kollarımızı yukarı doğru kaldırarak omuzlarımızı açıyoruz. Başımız yere paralel omurganın devamı olarak uzuyoruz. Sonrasında sağ elimizi yana koyuyoruz ve o tarafa doğru açıyoruz ve aynı hareketi sol tarafa yapıyoruz. Sonrasında sağ dizimize sol elimizi koyarak oturduğumuz yerde sağ tarafa doğru dönüyoruz. Aynı hareketi yine diğer tarafa doğru yapıyoruz. Ardından ellerimiz arkada başımızı sıkıştırmadan yukarıya doğru bakıyoruz ve arkaya doğru esniyoruz” diye konuştu.

BEL PROBLEMLERİYLE KARIŞTIRMAYIN! SİNİR SIKIŞMASI OLABİLİR

Uzun süre hareketsizliğin sinir sıkışmalarına neden olduğunu belirten Konakoğlu, “Sol bacağımızı sağ dizimizin üstüne koyarak yapılan bir hareket var. Çok uzun süre sabit çalıştığımızda kaslarımız kasılıyor ve geriliyor. Bunun altından siyatik sinir geçiyor. Bu durum bel problemleriyle de karıştırılabilir. Masa başında uzun süre çalıştığımızda bu kas kısıp kasılabilir. Bizim bu kası esnetmemiz bel ağrısı benzeri durumların ortaya çıkmasını en aza indiriyor” dedi.

KASLARI GÜÇLENDİRMEK İÇİN BU HAREKETLER YAPILABİLİR

“Kaslarımızı güçlendirmek için de bir takım hareketler yapmamız gerekiyor” diyen Gülşah Konoğlu, sözlerini şöyle tamamladı:

“Burada kollarımızı kaldırarak sandalye pozuna geçiyoruz. Dizlerimizi büküyoruz. Her kişinin bir zorlanma noktası var buna dikkat ediyoruz. Kollar yukarıda sandalye pozunda kalça kaslarını güçlendiriyoruz. Uzun süre masa başında sabit kaldığımızda bilgisayar karşısında omuzlarımız öne kapanıyor. Omuz açıcı ve ayakta yapılan bir egzersiz var. Ayaklarımız omuz genişliğinde açık, kollarımız sabit bir masaya öne doğru uzatıyoruz. Kalçadan 90 derecelik bir açı elde ediyoruz. Arka kaslarda yanma varsa dizler bükülebilir. Mümkün olduğu kadar omurgamızı yay gibi esnetiyoruz. Burada omurgamız esnerken omuzlarımız da açılıyor. Amaç hem omurganın esnekliğini sağlamak, hem omuz kapsülünü biraz daha esnetmek. Öne doğru kapanmak bel

çevresindeki kas grubunu esnetmek için önemli. Parmak uçlarımıza eğilip esnemenen kalıp ardından kollarımızı yukarıya doğru kaldırarak ellerimizi kenetliyoruz.”

“TRUMP’IN ATTIĞI TWEETLER AŞI KARŞITLIĞINI ARTIRDI”

ABD’de yapılan bir araştırma, ABD Başkanı Donald Trump’ın attığı tweetlerin aşı karşıtlığını artırdığını ortaya çıkardı. Psikiyatrist Dr. Onur Okan Demirci, “Bu araştırmalar politikacıların söylemlerinin, komplo teorisyenlerinin düşüncelerini güçlendirdiğini gösteriyor” diye konuştu.

“KOMPLO TEORİSYENLERİNİN DÜŞÜNCELERİ GÜÇLENİYOR”

Araştırmaya göre, Trump’ın COVID-19 aşısı ile ilgili tereddüt içerikli tweetler paylaşması sonucu aşuya karşı tepki gösteren kişi sayısında artış olduğu saptandığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Dr. Onur Okan Demirci, “Bu araştırmalar politikacıların söylemlerinin, komplo teorisyenlerinin düşüncelerini de güçlendirdiğini gösteriyor. Araştırma sonucuna göre bu tür tweetler nedeni ile içinde şüphe uyanan kişilerin aynı zamanda Prenses Diana’nın cinayet sonucu öldürüldüğü, iklim değişikliklerinin Çin tarafından bilerek yapıldığı gibi komplo teorilerine de inanan kişiler olduğu görülüyor” dedi.

“VİRÜSÜN YAYILIMI HIZLANIR”

Komplo teorilerine inanmaya meyilli olan kişilerin gerçeği yansıtmayan söylemlere araştırmadan inanmaya meyilli olduklarını belirten Demirci, “Bu durum yani yanlış bilgilendirme veya komplo teorilerinin ortaya atılması da COVID-19 ile mücadeleyi sekteye uğratacaktır. “Aşı aslında zararlı”, “COVID-19 salgını aslında gerçek değil”, “bu virüs bilerek laboratuvarında üretildi”, “COVID-19 aşısı asla bulunamayacak”, “maske takmak veya dezenfektan kullanmak virüsün bulaşmasını engellemiyor”, “yaz mevsiminde virüs etkisini kaybediyor” gibi düşünceler komplo teorilerine yatkın olan insanları hızlıca etkiliyor. Bu da önlemlerin aksamasına ve virüsün yayılımının hızlanmasına, dolayısıyla ölümlerde artışa sebep olacaktır” diye konuştu.

“YANLIŞ BİLGİ PAYLAŞIMINDAN KAÇININ”

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bu tür yanlış bilgilere karşı araştırmadan inanabilecek oldukça fazla sayıda insan olduğunu belirten Demirci, “Bu nedenle COVID-19 ile ilgili yanlış bilgi paylaşımlarından kaçınmadığımız takdirde virüsün yayılım hızını düşürme ve buna bağlı ölümleri engellemede başarı şansımız azalacaktır. Özellikle çok sayıda takipçisi bulunan sosyal medya hesaplarının doğru bilgi paylaşımı bu nedenle oldukça önem arz etmektedir” dedi.

'PANDEMİ ARTINCA NET DÖVİZ REZERVİ AZALİYOR'

Yaptığı bir çalışmada Türkiye'de COVID-19 ve net döviz rezervi arasında uzun dönemde istatistiksel olarak anlamlı bir eşbütünlük ilişkisinin varlığını saptadığını dile getiren Doç. Dr. Gülgün Çiğdem, "Bu çalışma ile net döviz rezervinin, kısa vadede vaka sayısı, kümülatif vaka sayısı ve enfeksiyon oranının nedeni olduğu ampirik olarak tespit edildi. Çalışmama göre; rezervlerdeki değişim ile pandemi arasında ilişki var" dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi öğretim üyesi olan Doç. Dr. Gülgün Çiğdem, Journal of Business, Economics and Finance (JBEP)'de de yayınlanan çalışmasıyla ilgili şu bilgileri verdi; "Pandemi sürecinde, pandeminin yayılmasının önüne geçilmesi, vakaların tespit ve tedavi edilmesi, koruma amaçlı izolasyon ve sosyal mesafenin teşvik edilmesi sonucu ortaya çıkan kitlesel işsizlik ve iflasların önüne geçilebilmesi için "yeterli" kaynak bulunmaması, COVID-19 verilerindeki artışın bir nedeni olduğu çalışma ile ampirik olarak tespit edildi. Analiz sonuçlarına göre; enfeksiyon hızında yüzde 1'lik bir artış, net döviz rezervini yüzde 719.9 azaltıyor. Bir başka deyişle; net döviz rezervindeki bir azalma, enfeksiyon oranında artışı beraberinde getiriyor"

"GERÇEKLEŞTİRİLECEK ÇALIŞMALAR ÖNEMLİ"

Doç. Dr. Çiğdem, "Henüz kontrol altına alınamamış olan ve ikinci dalganın yaşanabileceği endişelerinin de taşındığı pandemiye ilişkin açıklanacak yeni veriler ve gerçekleştirilecek gelecek çalışmalar önemli olacaktır" ifadelerini kullandı.

"SİGARA İÇMEK KAS KÜÇÜLMESİNE DE SEBEP OLUYOR"

Sigaranın insan vücudunda birçok metabolik hasara yol açtığına dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz, "Oksidatif kas liflerinde meydana gelen kas küçülmesi bunlardan yalnızca biridir. Günde bir tek sigara içimi bile egzersiz kapasitesini etkiler." dedi.

Sigara kullanımının ortalama yaşam süresini 5 – 8 yıl kısalttığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Rekreasyon Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Engin Işık Abanoz, "Sigara içimi ile vücut metabolizmasında meydana gelen değişiklikler sonucu egzersiz kapasitesi ve fiziksel aktivite düzeyi doğrudan etkilenir ve kişinin yaşam kalitesi bozulur. Sigara içenlerin yaşam kalitesi skorlarının içmeyenlere göre anlamlı derecede düşük olduğunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır" dedi.

"HİSSEDİLEN YORGUNLUĞU ARTIRIR"

Gerekli fiziksel aktivite düzeyinin sağlanması için kalp ve akciğerlerin oksijen oranı yüksek kana gereksinim duyduğunu ifade eden Abanoz, "Günde bir tek sigara içimi bile egzersiz kapasitesini etkiler. Sigara erken yorgunluk ve nefes darlığına sebep olur.

Ayrıca sigarayı pasif olarak solumak bile, egzersiz zamanını azaltır ve hissedilen yorgunluğu artırır. Sigara kullananlarda, yorgunluk, nefes darlığı ve bacak ağrısı nedeniyle egzersizi sonlandırmak iki kat daha fazladır” şeklinde konuştu.

“SİGARAYI BIRAKSANIZ DA DİKKAT EDİN”

Sigara içmeyi bırakanlarda egzersiz performansının olumlu yönde gelişeceğini belirten Abanoz, “Bu insanlarda “nasıl olsa bıraktığım zaman düzelirim” gibi bir düşünce uyandırmamalı çünkü sigara kullanıldığı süre kadar geri dönüşü olmayan hasarlara neden olabilir. Sonuç olarak sağlıklı yaşam için yapılan rutin egzersizler, her insan için psikolojik ve fizyolojik açıdan olumlu sonuçlar doğuran bir alışkanlık olarak kabul edilmelidir” dedi.

Pandeminin eğitim üzerindeki etkileri neler oldu?

COVID-19 salgınının eğitim ve öğretim açısından beklenmeyen olumlu sonuçları olduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Derya Kavgaoğlu, “Uzaktan eğitimi deneyimleyen öğrenci öğrenme otonomisi kazanıyor, uzaktan eğitimi deneyimleyen öğretmen ise özgün öğretim tasarımı üretmeye başlıyor” dedi.

“OLUMLU SONUÇLAR ORTAYA ÇIKTI”

COVID-19 salgınının eğitim pratikleri anlamında küresel bir dönüşümü beraberinde getirdiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Derya Kavgaoğlu, “Dönüşüm okul tabanlı yerleşik eğitim süreçlerinin topyekûn dijital platforma aktarılmasını gerektirdi. Dünya ülkeleri eğitim öğretimi devam ettirebilmek ve yaşanabilecek kayıpları en aza indirebilmek için kendi formüllerini hızlıca ürettiler. Türkiye de çok kısa bir sürede çevik bir eğitim politikası üretilip okul tabanlı eğitimden dijital eğitime sağlıklı ve problemsiz bir geçiş sağlayabilmiş ülkeler arasında değerlendirilebilir. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü’nün (OECD) yayımladığı ‘COVID-19 Salgınında Eğitim 2020’ isimli raporda yer alan veriler de bunu destekler niteliktedir. OECD aynı araştırma raporuyla krizin eğitim öğretim adına beklenmedik bir dizi olumlu sonuç ortaya çıkardığını da bulgulamıştır” dedi.

Kavgaoğlu şöyle konuştu:

“Bu olumlu sonuçlar arasında pratik anlamda çok kıymetli bir veri “öğrencilerin kendi öğrenme sorumluluklarını almalarında ve öğretmenlerin pedagojik özgürlüklerinde tespit edilen artış eğilimidir. Bu şu anlama geliyor uzaktan eğitimi deneyimleyen öğrenci öğrenme otonomisi kazanıyor, uzaktan eğitimi deneyimleyen öğretmen ise özgün öğretim tasarımı üretmeye başlıyor.”

“ÖĞRENCİ BAĞIMSIZ ARAŞTIRMAYI KEŞFEDİYOR”

Uzaktan eğitimle kendi hızında öğrenme fırsatı yakalayan öğrencinin başarıyı deneyimlediğinde daha çok motive olduğuna dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Derya Kavgaoglu, "Öğrenci bağımsız araştırmayı keşfediyor. Dolayısıyla aslında daha önce düşünmediği öznel öğrenme stratejileri üzerinde kafa yoruyor" dedi.

"EN BAŞARILI ÖĞRENCİLER ÖĞRENME STRATEJİLERİNİ FARK EDEN ÖĞRENCİLERDİR"

Kavgaoglu "Öğrenme stratejileri öğrencinin kolay ve kalıcı öğrenmesini sağlayan öğrenme yollarıdır" dedi ve ekledi: "Bu stratejiler öğrenciyi bilinçli bir öğrenen haline getirir ve keyif alarak öğrenmesini kolaylaştırır. "Bir bilgi kümesini edinmek üzere ezberleyerek, yazarak, çizerek, seslendirerek yinelemek; zihinsel imgeler, anlamlı kodlar kısaltmalar kullanarak önceki bilgileri genişletmek veya yeni bilgiler eklemek; bilgileri sınıflandırmak, tablolandırmak, şematize etmek; yeterince ve doğru öğrenip öğrenmediğini belirlemek üzere kendini sorgulamak, denetlemek, kıyaslamak, değerlendirmek; kendi öğrenmesine engel teşkil edecek bariyerleri tanımak, ortadan kaldırmak, kendisi için optimum öğrenme koşullarını oluşturmak". Bunlar birer öğrenme stratejisidir ve geleneksel eğitime alışmış öğrenciler arasında nadiren kullanılır. Sınıfların en başarılı öğrencileri aslında bu öğrenme stratejilerini fark eden ve uygulama otonomisini kazanmış olan öğrencilerdir"

"PEK ÇOK EĞİTMEN İÇİN KURTARICI OLDU"

Salgınla birlikte deneyimlenen uzaktan eğitim sürecinin öğretmen açısından da değerlendiren Kavgaoglu, "Sınıfa sıkışmış ve rutine girmiş eğitim faaliyetlerinde öğrenci kadar öğretmenin de özgür hareket kabiliyetinin sınırlandığını görüyoruz. Geleneksel metotlardan uzaklaşamayan ve eğitimde yenilikçi öğretim stratejilerini kullanmayan, öğretimi farklılaştırmak üzere özgün tasarımlar üretmeyen öğretmen bir süre sonra kendini tekrar etmeye başlıyor. Bu rutin uzun vadede mesleki doyumu da olumsuz etkiliyor. Covid-19'la birlikte deneyimlenen zorunlu dijital dönüşüm bu çizgideki pek çok öğretmen için kurtarıcı olmuştur" diye konuştu.

"EĞİTİMDE FIRSAT EŞİTLİĞİNİ SAĞLAMAK ANLAMINDA ÇOK ÖNEMLİ BİR ADIM"

Covid-19 salgının eğitimde dijitalleşmenin beklenenden çok daha erken ve hızlı hayatımıza soktuğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Derya Kavgaoglu, "Dijitalleşme küresel eğitim için önemli bir kilometre taşıdır, yaygınlaşması, yerleşmesi ve normalleşmesi eğitimde fırsat eşitliğini sağlamak anlamında çok önemli bir adım olacaktır" dedi.