

5. Sınıf BTY 1. Dönem 2. Hafta

DEFTERE NE YAZALIM?

Bilişim Teknolojilerinin Etkileri ve Dijital Sağlık

1. Bilişim Teknolojilerinin Etkileri

Faydaları: Eğitim, iletişim ve bilgiye erişimi kolaylaştırır; zaman tasarrufu ve yeni iş olanakları sağlar.

Riskleri: Aşırı ve yanlış kullanım zaman kaybına, sosyal kopukluğa, gizlilik sorunlarına ve bilgi kirliliğine (yalan haberlere) yol açar.

2. Dijital Sağlık (Sağlığımıza Etkileri)

Ruhsal Etkiler: Uzun süre ekran kullanımı dikkat kaybı, uyku sorunları, iletişim eksikliği ve içe kapanıklığa neden olabilir.

Bedensel Etkiler: Hareketsizlik ve yanlış kullanım; boyun ağrılarına, görme ve duruş bozukluklarına, kilo problemlerine yol açar.

3. Ergonomi (Bilgisayar Başında Doğru Oturuş)

- Sırtımız dik olmalı ve koltuk sırtımızı desteklemelidir.
- Ekran göz hizasında olmalı, aramızda 50-70 cm mesafe bulunmalıdır.
- Ayaklarımız yere veya desteğe tam basmalı, kollarımız dirseklerden 90 derece bükülmelidir.
- Koltuk yüksekliği ayarlanabilir olmalıdır.

► Her 1 saatte 15 dakika ara verilmelidir.

► Ara verildiğinde gözler dinlendirilmelidir.

► Çalışma ortamı yeterli ışığa sahip olmalı, ekrandaki parlamalar engellenmelidir.