

5. Sınıf BTY 1. Dönem 2. Hafta

DEFTERE NE YAZALIM?

Bilişim Teknolojilerinin Etkileri ve Dijital Sağlık

1. Bilişim Teknolojilerinin Faydaları

- Doğru kullanıldığında eğitim, sağlık, iletişim ve ulaşım gibi alanlarda hayatımızı kolaylaştırır.
- Hızlı iletişim kurmamızı, bilgiye kolayca erişmemizi ve uzaktan eğitim almamızı sağlar.
- İşlerimizi hızlandırarak zaman tasarrufu sağlar ve yeni iş olanakları ortaya çıkarır.

2. Karşılaşılabileceğimiz Riskler

- Aşırı ve bilinçsiz kullanım; sosyal kopukluk, zaman kaybı ve gizlilik sorunlarına yol açabilir.
- İnternetteki bilgi kirliliği nedeniyle yalan haberlerle kandırılabiliriz.
- Teknolojinin gelişmesi bazı meslekleri ortadan kaldırarak işsizlik problemi oluşturabilir.

3. Teknolojinin Sağlığımıza Etkileri (Dijital Sağlık)

Ruh Sağlığımıza Etkileri: Uzun süre ekran başında kalmak; dikkat kaybı, uyku sorunları, iletişim eksikliği ve özgüven problemlerine sebep olabilir. Ayrıca yaşa uygun olmayan içerikler şiddet eğilimi yaratabilir.

Beden Sağlığımıza Etkileri: Hareketsiz ve yanlış kullanımlar; boyun ve kas ağrılarına, görme ve duruş bozukluklarına, ayrıca kilo problemlerine yol açar.

4. Ergonomi (Bilgisayar Başında Nasıl Oturmamız?)

- Ekran göz hizasında olmalı ve monitör ile aramızda 50-70 cm (yaklaşık bir kol boyu) mesafe bulunmalıdır.
- Sırt dik tutulmalı, sırt ve boyun koltuk tarafından desteklenmelidir.
- Ayaklar yere tam temas etmeli, yere değmiyorsa ayak desteği kullanılmalıdır.
- Kollar dirseklerden 90 derece kırılmalı ve fare kullanırken bilekler desteklenmelidir.
- Koltuk yüksekliği ayarlanabilir olmalıdır.

► Her 1 saatte 15 dakika ara verilmelidir.

► Ara verildiğinde gözler dinlendirilmelidir. Kitap okuma, TV izleme gibi göz yorucu etkinlikler yapılmamalıdır.

► Göz sağlığımız için çalışma ortamı yeterli ışığa sahip olmalı, ekrandaki parlamalar engellenmelidir.