

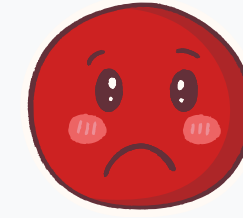
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN ETKİLERİ VE DİJİTAL SAĞLIK

Bilişim Teknolojilerinin Faydaları ve Riskleri

Teknoloji hayatımızı nasıl değiştiriyor?



Bilişim Teknolojileri doğru kullanıldığında hayatımızı kolaylaştırır. Eğitimden sağlığa, iletişimden ulaşımaya kadar birçok alanda büyük faydalar ve zaman tasarrufu sağlar.



Aşırı ve bilinçsiz kullanım ise fiziksel ve ruhsal sağlığımızı bozabilir. Zaman kaybına, bağımlılığa ve güvenlik sorunlarına yol açarak sosyal hayatımızı olumsuz etkileyebilir.

Bilişim Teknolojilerinin Faydaları



Hızlı İletişim

Dünyanın öbür ucundaki sevdiklerimizle anında görüntülü konuşabilir, acil durumlarda hızlıca haberleşebiliriz.



Bilgiye Kolay Erişim

Ödevlerimizi yapmak veya merak ettiğimiz bir konuyu öğrenmek için devasa bir kütüphane olan internet her an elimizin altındadır.



Uzaktan Eğitim

Okula gidemediğimiz durumlarda veya farklı beceriler öğrenmek istediğimizde dijital platformları kullanabiliriz.

Bilişim Teknolojilerinin Faydaları



Zaman Tasarrufu

Teknoloji sayesinde günlerce hatta haftalarca sürecekt işleri saniyeler içinde halledebiliriz.



Yeni İş Olanakları

Bilişim Teknolojileri geliştikçe daha önce hiç duymadığımız yepyeni meslekler ortaya çıkıyor.

Karşılaşabileceğimiz Riskler



Gizlilik Sorunları

Kişisel bilgilerimizin ve fotoğraflarımızın kötü niyetli kişilerin eline geçmesi siber zorbalık ve hırsızlığa yolaçabilir.



Sosyal Kopukluk

Ekran başında çok fazla zaman geçirmek, ailemizle ve gerçek hayattaki arkadaşlarımızla aramızdaki iletişimin zayıflamasına neden olur.



Zaman Kaybı

Sürekli oyun oynamak veya video izlemek, derslerimize, hobilerimize ve sevdiklerimize ayırmamız gereken değerli zamanı çalabilir.

Karşılaşabileceğimiz Riskler



Bilgi Kirliliği

Bazen bizi kandırmak veya yanlış yönlendirmek için uydurulmuş yalan haberlerle karşılaşabiliriz.



İşsizlik

Yeni çıkan teknolojiler ve robotlar insanların yaptığı işleri elinden alarak işsizlik problemi oluşturabilir.

Dijital Sağlık

Beden ve ruh sağlığımıza nasıl etki eder?

- ❗ **Dikkat Kaybı:** Uzun süre ekran başında kalmak, derslere odaklanmayı ve öğrenmeyi zorlaştırır.
- ❗ **Uyku Sorunları:** Özellikle uyumadan önce tablet veya telefon kullanmak uyku kalitemizi düşürür.
- ❗ **Şiddet Eğilimi:** Yaşa uygun olmayan oyunlar davranış bozukluklarına sebep olabilir.



Dijital Sağlık

- ❗ **Özgüven Problemleri:** Sanal dünyada çok fazla vakit geçiren bireyler gerçek hayatta kendilerini ifade etmekte zorlanabilir, içe kapanabilirler.
- ❗ **İletişim Sorunları:** Ekran başında çok fazla vakit geçirmek, ailemizle ve arkadaşlarımızla yüz yüze sohbet etmemizi engeller.



Dijital Sağlık

- ! Boyun ve Kas Ağrıları
- ! Görme Bozuklukları
- ! Duruş Bozuklukları
- ! Kilo Problemleri



Ergonomi

Bilgisayar başında nasıl oturmalıyız?

- ✓ Ekran göz hizasında olmalı ve monitör ile aramızda 50-70 cm (bir kol boyu) mesafe bulunmalıdır.
- ✓ Sırt dik olmalı, sırt ve boyun bölgesi koltuk tarafından desteklenmelidir.
- ✓ Ayaklar yere tam temas etmeli, etmiyorsa bir ayak desteği kullanılmalıdır.



Ergonomi

- ✓ Kollar dirseklerden 90 derece kırılmalı, fare kullanırken bilekler desteklenmelidir.
- ✓ Koltuk yüksekliği ayarlanabilir olmalıdır.
- ✓ Ekran göz hizasında olmalıdır.
- ✓ Çalışma ortamı yeterli ışığa sahip olmalı; parlama ve yansımalar engellenmelidir.

