

Bilişim Teknolojilerinin Etkileri ve Dijital Sağlık

📌 BTY.5.1.2 — Bilişim teknolojilerinin birey ve toplum üzerindeki etkilerini özetleyebilme

1 Olumlu ve Olumsuz Yönler

✅ Olumlu Yönleri

- Hızlı ve ucuz iletişim
- Bilgiye kolay ve hızlı erişim
- Eğitimde fırsat eşitliği (EBA, çevrim içi ders)
- Sağlık hizmetlerinde kolaylık (MHRS, e-Nabız)
- Üretkenlik: çizim, kodlama, video, müzik
- Zaman ve emek tasarrufu
- Engelli bireyler için erişilebilirlik

⚠️ Olumsuz Yönleri

- Dijital ve oyun bağımlılığı
- Aşırı ekran süresi
- Gizlilik ve kişisel veri sorunları
- Siber zorbalık
- Yanlış ve doğrulanmamış bilgi
- Hareketsizlik ve sağlık sorunları
- Yüz yüze iletişimin azalması

🔑 **Unutma:** Teknolojinin kendisi iyi ya da kötü değildir. Sonucu belirleyen **süre, amaç ve dikkattir**. Aynı telefon hem aileyle iletişim kurmanı hem de gece boyunca uykusuz kalmanı sağlayabilir.

2 Beden ve Ruh Sağlığına Etkileri



Göz sağlığı

Yanma, sulanma, baş ağrısı. Çözüm: 20-20-20 kuralı ve yeterli ışık.



Boyun, bel, sırt

Öne eğik ve kambur oturuş ağrıya, duruş bozukluğuna yol açar.



Uyku düzeni

Gece ekran ışığı uykuya dalmayı zorlaştırır, dikkati düşürür.



Dikkat

Sürekli bildirim zihni yorar; ders çalışırken odak dağınık.



Duygular

Siber zorbalık ve kıyaslama üzüntüye, öz güven kaybına yol açar.



Hareketsizlik

Uzun süre oturmak kasları zayıflatır; günde en az 1 saat hareket.

3 Ergonomi ve Doğru Oturuş

🛠️ **Ergonomi**, kullandığımız araçların ve çalışma ortamının **bedenimize uygun hâle getirilmesidir**. Kısaca: “Ben masaya uymam; **masa bana uyur**.”



Ekran

Göz hizasında, yaklaşık bir kol boyu uzakta.



Sırt

Dik ve sandalyenin arkasına yaslı.



Kollar

Dirsekler yaklaşık 90°, masaya destekli.



Ayaklar

Yere veya basamağa tam basar, havada sallanmaz.



Işık

Oda aydınlık, ekranda parlama yok.



Mola

Her 30 dakikada bir kalk, esne, gözlerini dinlendir.

4 Fiziksel Güvenlik Önlemleri

✓ **Elektrik:** Islak elle prize, fişe veya cihaza dokunma.

✓ **Kablolar:** Yerde dolaşan kabloları topla.

✓ **Sıvı:** Su ve yiyecekleri klavyeden uzak tut.

✓ **Isınma:** Cihazı yatak veya yorgan üstünde çalıştırma.

✓ **Şarj:** Orijinal şarj kullan, battaniye altında bırakma.

✓ **Ses:** Kulaklık sesini yarıdan fazla açma.

5 Dengeli Kullanım: Altın Kurallar

✓ Her **30 dakikada** bir mola ver, kalk ve hareket et.

✓ **20-20-20:** 20 dakikada bir, 20 saniye, 20 adım uzağa bak.

✓ **Dik otur**, ayakların yere bassın, ekran göz hizasında olsun.

✓ **Karanlıkta** ekrana bakma, odanın ışığını aç.

✓ Yatmadan **1 saat önce** ekranı kapat.

✓ **Kişisel bilgilerini** internette paylaşma.

✓ **Siber zorbalığa** cevap verme; kanıt al, engelle, anlat.

✓ Bilginin **doğruluğunu** güvenilir kaynaktan kontrol et.

✓ Eğlence amaçlı ekran süresini **2 saatle** sınırla.

✓ Ekran dışı hayata zaman ayır: **spor, kitap, arkadaş, aile.**

Dersin Özü

Bilişim teknolojileri hayatımızı kolaylaştırır; ama bilinçsiz kullanıldığında beden ve ruh sağlığımızı olumsuz etkiler. Sağlıklı sınırlar koyar, ergonomiye ve güvenlik kurallarına uyarsak teknolojiyi **dengeli ve güvenli** kullanabiliriz.