

5. SINIF • 1. TEMA • 2. HAFTA

Bilişim Teknolojilerinin Etkileri ve Dijital Sağlık

Bilişim Teknolojileri ve Yazılım • 5. Sınıf

1. Tema: Bilişim Teknolojilerinin Hayatımızdaki Yeri

 **Kazanım: BTY.5.1.2 — Bilişim teknolojilerinin birey ve toplum üzerindeki etkilerini özetleyebilme**

Bu Derste Ne Öğreneceğiz?

Hedeflerimiz



Olumlu ve olumsuz yönleri çözümleyeceğiz.

Aynı teknoloji nasıl hem yardımcı hem zararlı olabilir?



Fiziksel güvenlik önlemlerini sınıflandıracacağız.

Ergonomi, elektrik güvenliği, doğru oturuş, güvenli kullanım...



Beden ve ruh sağlığı etkilerini ifade edeceğiz.

Göz, boyun, bel, uyku, dikkat, duygular...



Düşün bakalım: Dün ekran karşısında toplam kaç saat geçirdin? Bu sürenin ne kadarı sana gerçekten faydalıydı?

Dikkat Çekme

Teknoloji İyi mi, Kötü mü?

Aslında bu sorunun cevabı teknolojide değil, **bizim onu nasıl kullandığımızda** gizlidir.



Bir bıçak ekmek kesmeye de yarar, birine zarar vermeye de. Teknoloji de böyledir: Onu nasıl kullandığın, sonucu belirler.

Bu derste teknolojiyi suçlamayacağız; onu **bilinçli, dengeli ve güvenli** kullanmayı öğreneceğiz.

Bölüm 1 · Olumlu Yönler

Teknoloji Hayatımızı Nasıl Kolaylaştırıyor?



Hızlı İletişim

Anında mesaj,
görüntülü görüşme



Bilgiye Erişim

Saniyeler içinde
araştırma



Eğitim

EBA, çevrim içi
ders, e-kitap



Sağlık

e-Nabız, MHRS
randevu



Üretim

Çizim, kodlama,
video, müzik



Ulaşım

Navigasyon, HGS,
bilet



Alışveriş

e-Devlet, çevrim
içi ödeme



Eğlence

Oyun, müzik, film



Erişilebilirlik

Engelli bireylere
destek



Teknoloji zamandan, emekten ve mesafeden kazandırır. Doğru kullanıldığında **hayatı kolaylaştırır.**

Bölüm 1 · Olumlu Yönler

Günlük Hayattan Örnekler

**Uzaktaki babaannenle görüntülü konuşmak**

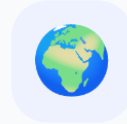
Yüzlerce kilometre uzaklık, bir saniyede ortadan kalkar.

**Anlamadığın konuyu EBA'dan tekrar izlemek**

Ders bittiğinde öğrenme bitmez; istediğin kadar tekrar edersin.

**Hastaneye gitmeden randevu almak**

Sıra beklemeden, birkaç dokunuşla işini halledersin.

**Deprem anında yardım çağrısı yapmak**

Teknoloji bazen hayat kurtarır.



Sen söyle: Teknolojinin hayatını kolaylaştırdığı bir anını arkadaşlarınla paylaş.

Bölüm 2 · Olumsuz Yönler

Peki Ya Riskler?

Teknoloji **bilinçsiz, aşırı veya kontrolsüz** kullanıldığında bazı sorunlara yol açabilir.



Dijital bağımlılık

Telefonsuz duramamak, sürekli kontrol etme isteği.



Aşırı ekran süresi

Ders, uyku, spor ve arkadaşlara vakit kalmaması.



Siber zorbalık

İnternette alay, hakaret, dışlama ve tehdit.



Gizlilik sorunları

Kişisel bilgilerin başkalarının eline geçmesi.



Yanlış bilgi

Doğruluğu kontrol edilmemiş haber ve içerikler.



Hareketsizlik

Uzun süre oturmak; beden sağlığını olumsuz etkiler.

Bölüm 2 · Olumsuz Yönler

DİJİTAL BAĞIMLILIK

Telefon, tablet veya oyundan **uzak kalamama**, uzak kalınca huzursuz olma durumudur.



Belirtileri: “Beş dakika daha” deyip saatlerce oynamak 🕒 · Bildirim gelmese bile telefonu kontrol etmek 🔔 · Oyun yüzünden ödevi, yemeği, uykuyu ertelemek 📈

Bölüm 2 · Olumsuz Yönler

AŞIRI EKTRAN SÜRESİ

Ekran başında geçirilen sürenin **gereğinden fazla** olmasıdır. Zaman, en değerli şeylerden çalar.



**Örnek: Günde 5 saat ekran =
haftada 35 saat = neredeyse 1,5
tam gün! Aynı süreyle kitap
okuyabilir, spor yapabilir ya da yeni
bir beceri öğrenebilirdin.** 📖 ⚽ 🎸

Bölüm 2 · Olumsuz Yönler

SİBER ZORBALIK

İnternet veya telefon üzerinden birine **kasten zarar verme**, onu üzme ve korkutma davranışıdır.



Ne yapmalı? 1 Cevap yazma, tartışmaya girme. 2 Ekran görüntüsü al (kanıt). 3 Kişiyi engelle ve şikâyet et. 4 Mutlaka güvendiğin bir yetişkine anlat.

Bölüm 2 · Olumsuz Yönler

GİZLİLİK VE KİŞİSEL VERİ



Adın, adresin, okulun, telefonun ve fotoğrafların **sana ait özel bilgilerdir**. İnternette herkese açık paylaşılmaz.

Asla paylaşma: 🏠 Ev adresi · 🎓 Okul adı ve sınıfı · 📞 Telefon numarası · 🔑 Şifreler · 📍 Anlık konum

Karşılaştırma

Aynı Teknoloji, İki Farklı Sonuç

Teknoloji	✓ Bilinçli kullanım	⚠ Bilinçsiz kullanım
 Akıllı telefon	Aileyle iletişim, ders araştırması	Gece boyunca uyumadan kullanmak
 Dijital oyun	Sınırlı sürede dinlenmek, eğlenmek	Ödevi ve uykuyu aksatacak kadar oynamak
 Sosyal medya	Arkadaşlarla bağ kurmak, paylaşmak	Kişisel bilgileri herkese açık paylaşmak
 Arama motoru	Güvenilir kaynaklardan bilgi almak	Doğruluğunu kontrol etmeden inanmak

 **Fark yaratan şey:** teknolojinin kendisi değil, **süre, amaç ve dikkat.**

Özet Tablo

Olumlu ve Olumsuz Yönler

✓ Olumlu Yönleri

- Hızlı ve ucuz iletişim
- Bilgiye kolay erişim
- Eğitimde fırsat eşitliği
- Sağlık hizmetlerinde kolaylık
- Üretkenlik: çizim, kodlama, video
- Zaman ve emek tasarrufu
- Engelli bireyler için erişilebilirlik

⚠ Olumsuz Yönleri

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

Bölüm 3 · Beden Sağlığı

Teknoloji Bedenimizi Nasıl Etkiler?

**Gözler**

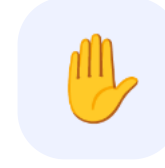
Yanma,
sulanma,
bulanık
görme, baş
ağrısı

**Boyun**

Öne eğik
duruş →
boyun ve
omuz ağrısı

**Bel ve
Sırt**

Kambur
oturuş →
bel ağrısı,
duruş
bozukluğu

**El ve
Bilek**

Uzun
yazışma →
bilek ve
parmak
ağrısı

**Genel
Sağlık**

Hareketsizlik
→ kilo artışı,
kas zayıflığı

 **Neden-sonuç:** “Bel ağrısı → spor yapamama”, “göz yorgunluğu → derse odaklanamama”. Bir sorun, başka sorunları getirir.

Göz Sağlığı

20-20-20 Kuralı

Gözlerini korumanın en kolay yolu, çok basit bir alışkanlıktır:

👁️ Her 20 dakikada bir, 20 saniye boyunca, 20 adım (yaklaşık 6 metre) uzaktaki bir noktaya bak.

- Ekranı **göz hizasından biraz aşağıda** ve bir kol boyu uzakta tut. 📏

- Karanlıkta ekrana bakma; oda ışığı **mutlaka açık** olsun. 💡

- Ekran parlaklığını **odanın ışığına** göre ayarla. ☀️

- Gözlerini kırpmayı unutma — ekrana bakarken kırpma sayımız azalır. 😊

Bölüm 3 · Ruh Sağlığı

Teknoloji Duygularımızı Nasıl Etkiler?

**Uyku düzeni bozulur**

Gece ekran ışığı, uykuya dalmayı zorlaştırır.

**Bildirim yorgunluğu**

Sürekli bildirim, zihni yorar ve huzursuz eder.

**Dikkat dağınıklığı**

Ders çalışırken telefon, odaklanmayı zorlaştırır.

**Kıyaslama ve üzülme**

Sosyal medyada herkesin hayatı mükemmel görünür — oysa değildir.



Unutma: Kendini kötü hissettiren bir içerik ya da kişi varsa, kapatmak ve anlatmak en güçlü harekettir.

Bölüm 4 · Ergonomi

ERGONOMİ NEDİR?

Kullandığımız araçların ve çalışma ortamının **bedenimize uygun hâle getirilmesidir**. Amacı: yorulmadan, sağlığımızı bozmadan çalışmak.



Kısaca: “Ben masaya uymaya çalışmam; masa bana uyar.”



Bölüm 4 · Ergonomi

Doğru Oturuş Nasıl Olmalı?

Bölge	✓ Doğru	✗ Yanlış
 Ekran	Göz hizasında, bir kol boyu uzakta	Çok yakın veya çok aşağıda
 Sırt	Dik, sandalyenin arkalığına yaslı	Kambur, öne eğik
 Kollar	Dirsekler yaklaşık 90°, masaya destekli	Havada, omuzlar yukarı kalkık
 Ayaklar	Yere veya basamağa tam basar	Havada sallanır, bacaklar sıkışır
 Işık	Yeterli ve göze gelmeyen ışık	Karanlık oda, ekrana vuran parlama

Bölüm 4 · Fiziksel Güvenlik

Fiziksel Güvenlik Önlemleri

- **Elektrik:** Islak elle prize, fişe veya cihaza dokunma. ⚡
- **Kablolar:** Yerde dolaşan kabloları topla; takılıp düşme riskini azalt. 🔌
- **Sıvı:** Su, meyve suyu ve yiyecekleri klavyeden uzak tut. 🥤
- **Isınma:** Cihazı yatak, yorgan veya yastık üstünde uzun süre çalıştırma. 🔥
- **Şarj:** Şarj aletini yatakta veya battaniye altında bırakma; orijinal şarj kullan. 🔋
- **Ses:** Kulaklık sesini yarıdan fazla açma; uzun süre yüksek sesle dinleme. 🎧



Bu kurallar sadece cihazı değil, **seni** korur.

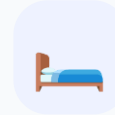
Bölüm 5 · Denge

Ekran Süresini Yönetmek

Amaç ekranı tamamen bırakmak değil; **kendi sınırını kendin koymaktır.**

**30 dakikada bir mola**

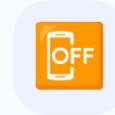
Kalk, birkaç adım yürü, esne, su iç.

**Yatmadan 1 saat önce ekran kapalı**

Uyku kalitesi belirgin şekilde artar.

**Yemekte telefon yok**

Ailece sohbet için ekransız bir alan oluştur.

**Ders çalışırken bildirimler kapalı**

Dikkatin dağılmaz, aynı işi daha kısa sürede bitirirsin.



Dijital detoks: Haftada bir “ekransız akşam” planla. Ailenle bir oyun oyna, kitap oku ya da dışarı çık.

Kural Listesi

Altın Kurallar

- **1. Her 30 dakikada** bir mola ver, kalk ve hareket et.
- **2. 20-20-20** kuralını uygula; gözlerini dinlendir.
- **3. Dik otur**, ayakların yere bassın, ekran göz hizasında olsun.
- **4. Karanlıkta** ekrana bakma, ışığı aç.
- **5. Yatmadan 1 saat önce** ekranı kapat.
- **6. Kişisel bilgilerini** internette paylaşma.
- **7. Siber zorbalığa** cevap verme; kanıt al, engelle, anlat.
- **8. Islak elle** elektrikli cihazlara dokunma.
- **9. Bilginin doğruluğunu** güvenilir kaynaktan kontrol et.
- **10. Ekran dışı hayata da zaman ayır:** spor, kitap, arkadaş, aile.

Dijital Sağlık ve Esenlik

Üç Alanda Denge



Fiziksel Sağlık

Ekran süresi yönetimi, doğru oturuş, göz sağlığı, düzenli mola ve hareket.



Bilişsel / Davranışsal Sağlık

Uyku düzeni, bildirim yorgunluğu, dikkat, dijital detoks farkındalığı.



Sosyal-Duygusal Sağlık

Çevrim içi nezaket, empati, siber zorbalıkla baş etme.



Güvenlik

Kişisel veri koruma, elektrik ve cihaz güvenliği, güvenilir kaynak.

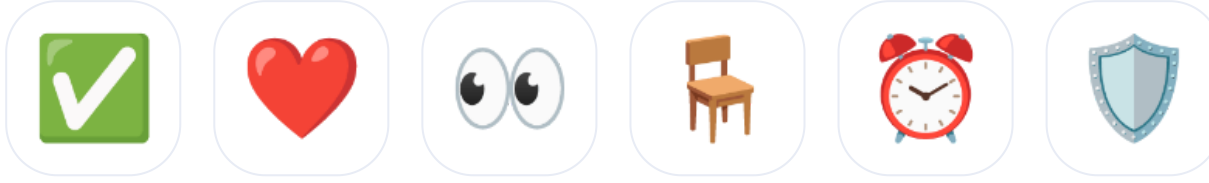


Sağlıklı dijital yaşam, bu dört alanın **dengesiyle** kurulur.

Toparlayalım

Bugün Ne Öğrendik?

- ✓ Bilişim teknolojilerinin hem **olumlu** hem **olumsuz** yönleri vardır; belirleyici olan **nasıl kullandığımızdır**.
- ✓ Aşırı ve bilinçsiz kullanım **beden sağlığını** (göz, boyun, bel, el) etkiler.
- ✓ Aşırı ve bilinçsiz kullanım **ruh sağlığını** (uyku, dikkat, duygular) etkiler.
- ✓ **Ergonomi**, çalışma ortamını bedenimize uygun hâle getirmektir.
- ✓ Her teknoloji için farklı **fiziksel güvenlik önlemleri** alınır.
- ✓ Sağlıklı sınırlar koyarak teknolojiyi **dengeli ve güvenli** kullanabiliriz.



Teşekkürler! 🎉

Artık teknolojiyi **bilinçli, dengeli ve güvenli** kullanmayı biliyorsun.

Sırada etkinlikler ve dijital oyun var!



btydersnotlari.com • 5. Sınıf • 1. Tema • 2. Hafta