

5. Sınıf Bilişim Teknolojileri ve Yazılım

Bilişim Teknolojileri, Ergonomi ve Dijital Sağlık

Teknolojinin olumlu ve olumsuz yönlerini analiz etme, doğru kullanım alışkanlıkları geliştirme ve dijital esenlik rehberi.

— Dengeli ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin Olumlu Yönleri ve Fırsatlar

⚡ Hızlı İletişim ve Erişilebilirlik

Dünyanın her yeriyle anında sesli ve görsel bağlantı imkânı.

📖 Sınırsız Bilgi Kaynağı

Eğitim materyallerine, kütüphanelere ve araştırma araçlarına kolay erişim.

☁ Bulut Teknolojileri ve İş Birliği

Verilerin güvenli saklanması ve eş zamanlı ortak çalışma ortamı.



Teknolojinin Olumsuz Yönleri ve Risk Alanları



Dijital ve Oyun Bağımlılığı

Kontrolsüz oyun kullanımı ve günlük sorumlulukların aksatılması.



Gizlilik ve Veri Güvenliği

Kişisel bilgilerin izinsiz paylaşımı ve dijital ayak izi tehlikeleri.



Aşırı Ekran Süresi

Hareketsiz yaşam tarzı ve zaman yönetiminde yaşanan güçlükler.

Bilişim Teknolojilerinin Beden Sağlığına Etkileri



Göz Yorgunluğu

Kuruluk, bulanık görme ve odaklanma zorluğu.



Duruş Bozukluğu

Kambur oturma nedeniyle boyun ve sırt ağrıları.



Bilek ve Kas Sıkışması

Yanlış klavye kullanımıyla oluşan kas gerilmeleri.



Hareketsizlik

Fiziksel aktivite eksikliğine bağlı halsizlik.

Ergonomi Nedir?

THE ERGONOMIC WORKSTATION



"İnsan-Eşya Uumu"

Çalışma ortamının ve kullanılan araçların insan fizyolojisine uygun hâle getirilmesidir.

- ✓ **Amacımız:** Yorulmadan ve sağlığımızı bozmadan çalışmak.
- ✓ **İlke:** Biz masaya değil, masa bedenimize uyum sağlar.
- ✓ **Sonuç:** Yüksek verim ve sağlıklı beden yapısı.

Ergonomik Oturuş Standartları

01

Ekran Hizası

Ekran üst kenarı göz hizasında ve 45-70 cm uzakta olmalıdır.

02

Sırt ve Duruş

Sırt dik tutulmalı ve sandalye desteği tam kullanılmalıdır.

03

Kollar ve Bilekler

Dirsekler 90 derece açıda ve bilekler düz tutulmalıdır.

04

Ayak Pozisyonu

Ayaklar tabanıyla yere veya bir destek basamağına basmalıdır.

Fiziksel Güvenlik ve Hatalı Kullanım Önleme

⚠ Yanlış ve Tehlikeli Davranışlar

- × Islak elle cihaz veya prizlere dokunmak
- × Cihaz yanında sıvı ve yiyecek bulundurmak
- × Kabloları açıkta ve dağınık bırakmak
- × Şarjlı cihazı yatak veya yastık üzerinde çalıştırmak

🛡 Doğru Önlemler ve Tedbirler

- ✓ Kuru ellerle ve kontrollü kullanım
- ✓ İçecekleri çalışma masasından uzak tutmak
- ✓ Kablo kanalları ile düzen sağlamak
- ✓ Sert ve hava alan yüzeylerde şarj etmek

Zihinsel Esenlik ve Uyku Kalitesi



Uyku Düzeni

Yatmadan 1 saat önce ekran kapatılmalı; mavi ışığın melatonin hormonunu engellemesi önlenmelidir.



Bildirim Yorgunluğu

Gereksiz uyarılar sessize alınmalı, sürekli dikkat bölünmesinin önüne geçilmelidir.



Odaklanma Yönetimi

Ders çalışma ve dinlenme zamanları net ayrılmalı, tek bir göreve odaklanılmalıdır.

Siber Zorbalık ve Çevrim İçi Nezaket



Çevrim İçi Nezaket

Gerçek hayatta gösterilen saygı ve empati dijital ortamlarda da sürdürülmelidir.

Tepki Verme, Engelle

Siber zorbalık durumunda tartışmaya girmeyip zorbalık yapan kişiyi engelleyin.



Güvenilir Yetişkiye Bildir

Ekran görüntüsü alarak durumu ailenize veya öğretmeninize iletin.



Altın Kurallardan Biri: Kendinize yapılmasını istemediğiniz hiçbir davranışı çevrim içi ortamda başkalarına yapmayın!

Göz Sağlığı İçin 20-20-20 Kuralı

20

Dakikada Bir



20

Saniye Boyunca



20

Ayak (~6 Metre) Uzağa Bak

 Eğlence amaçlı ekran süresini günlük 1-2 saat ile sınırlandırın.

 Her 30-40 dakikada bir ayağa kalkıp esneme hareketleri yapın.

Dijital Detoks ve Günlük Alışkanlık Yönetimi



Öz Değerlendirme Adımları

- 1. Ekran Günlüğü Tut:** Hangi cihazı kaç saat ve ne amaçla kullandığınızı listeleyin.
- 2. Ekransız Bölgeler Oluşturun:** Yemek masasında ve yatmadan önce teknolojiyi uzak tutun.
- 3. Fiziksel Hobiler Edinin:** Spor, müzik, kitap okuma ve doğa aktivitelerine zaman ayırın.

SONUÇ VE ÖZET

Teknoloji Hayatımızı Kolaylaştır, Yönetmesin!

Dengeli kullanım, doğru ergonomi ve bilinçli dijital alışkanlıklarla sağlıklı yarınlara.

Sorularınız ve Tartışma Notlarınız

Image Sources



https://images.stockcake.com/public/2/7/5/275958ab-e380-488a-88b3-95c2d70051ca_large/students-using-tablets-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



<https://ptandme.com/wp-content/uploads/2015/05/Ergonomics-Seated-PTandMe.png>

Source: ptandme.com



https://www.weliahealth.org/wp-content/uploads/2025/06/1200x628_Wk1_June27_Blog_DigitalDetox.jpg

Source: www.weliahealth.org