

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ NEDİR?

Bilgi: Öğrenme, araştırma ya da gözlem yoluyla ulaşılan gerçeklere bilgi denir.

İletişim: Mesajın alıcıya aktarılmasına iletişim denir.

Teknoloji: İnsanoğlu tarafından tasarlanarak üretilen veya uygulamaya konulan faydalı, faydasız ya da zararlı her türlü alet ve araç gereçlere teknoloji denir.

Bilişim Teknolojisi: Bilgiye ulaşılmasını ve bilginin oluşturulmasını sağlayan, kolaylaştıran her türlü görsel, işitsel, basılı ve yazılı araçlara bilişim teknolojisi denir.

Bilişim Teknolojilerinin Amaçları

1. Bilgiye kolay ulaşılmasını sağlamak.
2. İletişimi ve haberleşmeyi hızlandırmak.
3. Üretim maliyetlerini azaltmak.
4. Hayatı kolaylaştırmak.

Bilişim Teknolojilerinin Kullanıldığı Alanlar ve Örnekler

- **Eğitim:** Akıllı tahtalar, uzaktan eğitim, projeksiyon, canlı dersler vb.
- **Sağlık:** Hasta kayıt sistemleri, randevu sistemleri (mhrs, 182), MR, tomografi vb.
- **İletişim:** Görüntülü konuşma, mesajlar, whatsapp, video konferans (zoom) vb.
- **Bankacılık:** ATM'ler, müşteri kayıt sistemleri, POS cihazları, kredi kartları vb.
- **Mimarlık ve mühendislik:** 3 boyutlu çizim programları, tasarım programları vb.
- **Sinema ve Tiyatro:** Sinema efektleri, animasyon filmleri, 3 boyutlu filmler vb.
- **Havacılık:** Uçak simülatörleri, internet ve iletişim uyduları, uzay araçları vb.
- **Üretim Sanayi:** Seri üretim makineleri, üretim bantları vb.
- **Günlük Hayat:** Akıllı ev sistemleri, cep telefonları, gazete, dergi, programlı çamaşır ve bulaşık makineleri vb. bir çok örneğin hayatımıza girmesiyle bilişim teknolojilerinin günlük hayatımızdaki önemi artmıştır.

BİLGİSAYAR KULLANIMI VE SAĞLIK

Bilişim teknolojileri her ne kadar hayatımızı kolaylaştırırsa da masaüstü bilgisayarlar, dizüstü bilgisayarlar, tablet bilgisayarlar ve akıllı telefonların bilinçsiz ve uzun süreli kullanımı sağlığımızı olumsuz etkileyebilir. Bunun önüne geçmek için aşağıdaki kurallara dikkat etmeliyiz.

- Özellikle dizüstü bilgisayar ve tablet bilgisayarı vücudumuzla direkt temas etmeyecek şekilde kullanmalıyız. Herhangi bir patlama ya da aşırı ısınma anında vücudumuzun etkilenmemesi için araya mutlaka kalın bir engel (örneğin; kitap, tahta vb.) koymalıyız.
- Bilgisayar kullanırken rahat ve yüksekliği ayarlanabilir, sırt desteği olan bir sandalye kullanmalıyız.

- Sırtımız düz, kollarımız dirseklerden, bacaklarımız da dizlerden yaklaşık 90 derece açı ile kıvrılmış şekilde durmalıdır.
- Ayaklarımız yere basmalı, havada boşlukta sallanır şekilde durmamalıdır.
- Gözlerimiz ekranın üst kısmı ile aynı hizada olmalıdır.
- Gözlerimiz ile ekran arasında en az 50-60 cm mesafe olmalıdır.
- Işık kaynakları gözlerimize veya ekrana yansıma yapmamalıdır ve tamamen karanlık ortamlarda bilgisayar kullanmamalıyız.
- Bilgisayar kullanırken her 10 dakikada bir gözlerimizi uzak bir noktaya 10 saniyeliğine odaklayarak gözlerimizi dinlendirmeliyiz.
- Bilgisayarlarımızı 30dk 'dan fazla sürekli olarak kullanmamalıyız. Zamanımızı 30dk bilgisayar, 30dk bedensel aktivite olarak ayarlamalıyız.
- Bilgisayar ile ilgilenirken kalorisi yüksek yiyecekler (kek, pasta, poğaç, çikolata, börek vb.) yememeliyiz. Bunun yerine kalorisi düşük yiyecekler (havuç, meyve, salatalık vb.) tüketebiliriz.