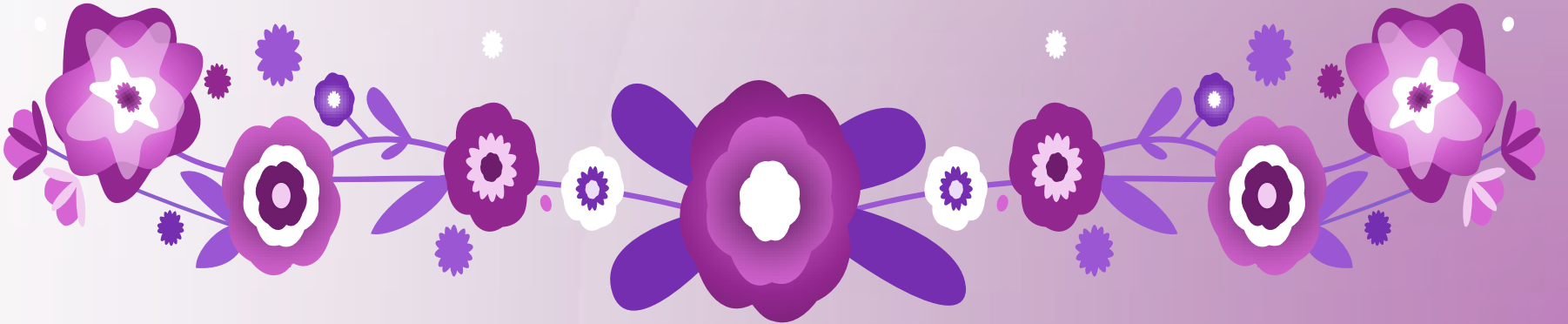


# Bilgi ve İletişim Teknolojileri

Bilgi, İletişim ve Teknoloji  
BİT Araçları  
BİT'in Faydaları  
BİT'in Kullanım Alanları



# Bilgi Nedir?

- Öğrenme, araştırma ya da gözlem yoluyla elde edilen gerçeklere bilgi denir.



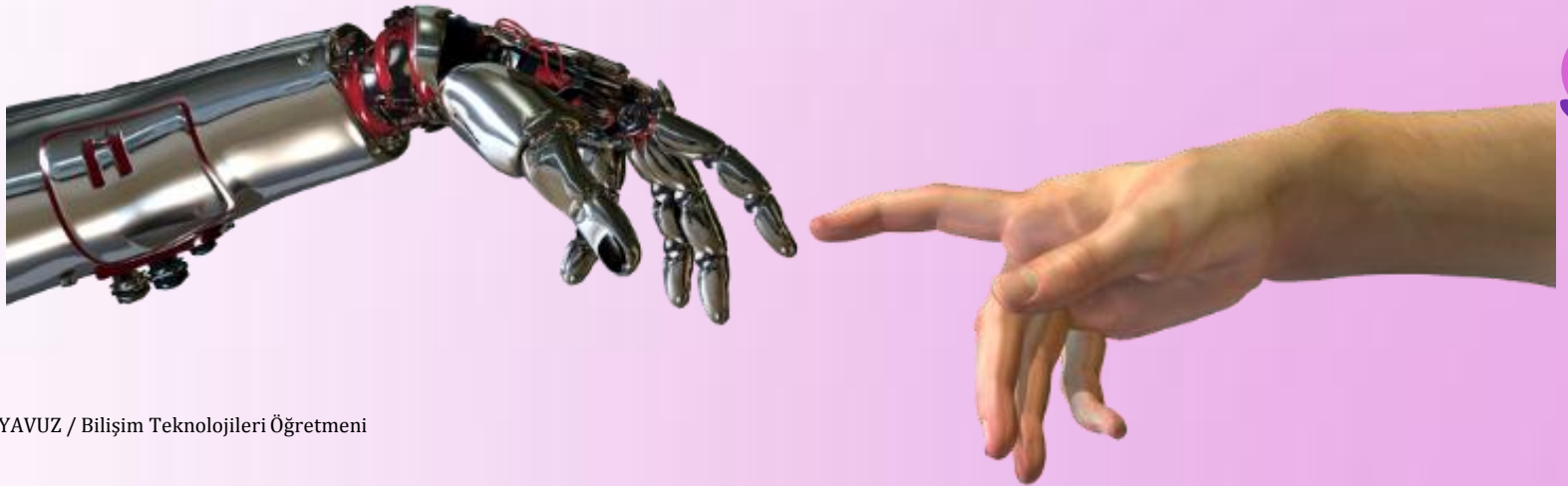
# İletişim Nedir?

- Bilginin bir göndericiden(kaynaktan) bir alıcıya aktarılma sürecidir. Duygu ve düşüncelerimizi çeşitli yol ve yöntemlerle karşı tarafa ifade etmeye denir.



# Teknoloji Nedir?

- Teknoloji yapmak ve bilmek anlamına gelmektedir.
- Alet ve edevat yapılması için gerekli olan bilgi ve yeteneği ifade etmektedir.
- Genel amacı insanların hayatını kolaylaştırmaktır.



# Bilgi ve İletişim Teknolojileri Nedir?

- Bilgiye ulaşılmasını ve bilginin oluşturulmasını sağlayan her türlü görsel, işitsel, basılı ve yazılı araçlardır.



# Bilgi ve İletişim Teknolojileri Araçları

- Bilgi ve iletişim teknolojileri araçlarını 3 ana grupta inceleyebiliriz.

**GÖRSEL ARAÇLAR**

**İŞİTSEL ARAÇLAR**

**YAZILI VE BASILI ARAÇLAR**



# Görsel BİT Araçları



# İşitsel BİT Araçları





# Yazılı ve Basılı BİT Araçları

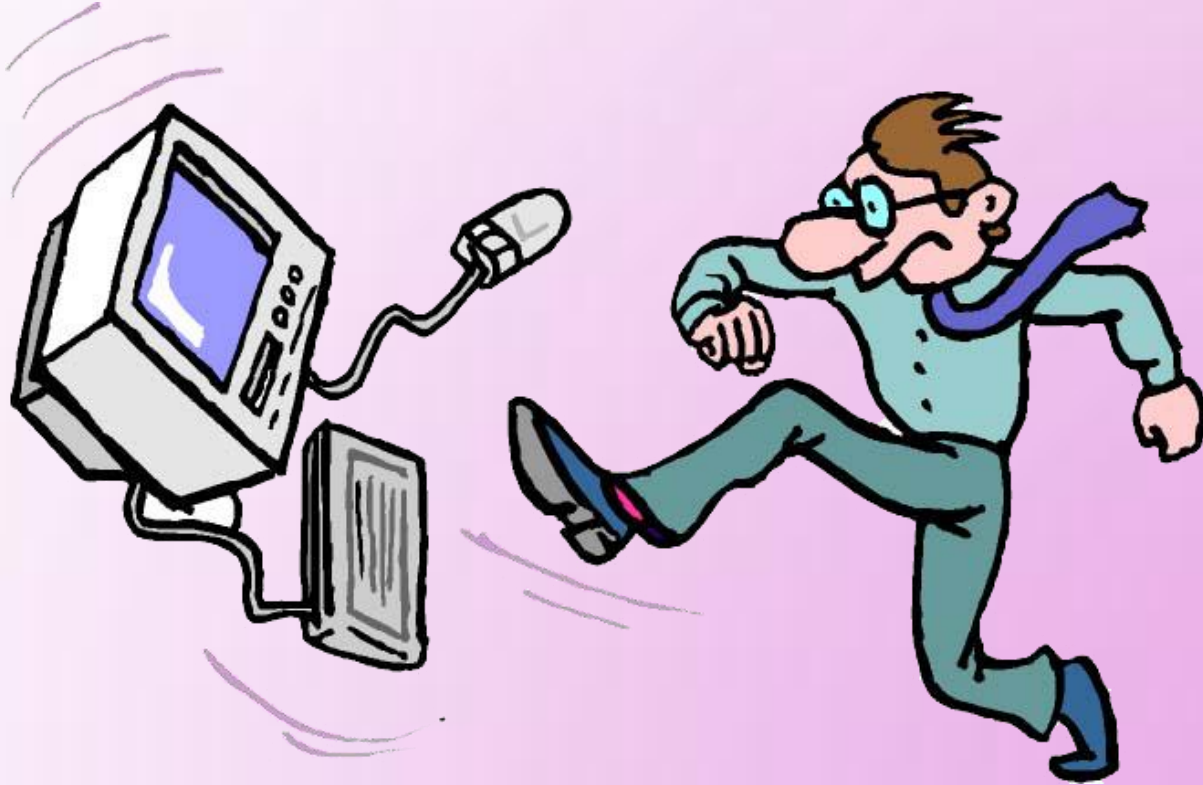


# BİT'in Faydaları

- Bilgiye kolay ve hızlı bir şekilde ulaşmayı sağlar.
- İletişim ve hızlı haberleşmeyi sağlar.
- Maliyeti azaltır ve verimliliği artırır.
- Bilginin kolay ve güvenli bir şekilde saklanmasını sağlar.
- Zamandan tasarruf sağlar.
- Hayatı kolaylaştırır.

# Peki Zararları?

- Sizce BİT'in zararlı yönleri de var mıdır?



# BİT'in Zararları

- Çevreye zarar veren gazlar, atıklar çoğalmış, denizler ve doğa kirlenmeye başlamıştır.
- Hareketsiz yaşam ve sağlıksız beslenmeye bağlı olarak obezite artmıştır.
- İşsizlik artmıştır.
- İnsanlar teknoloji kullanılarak dolandırılabilir.
- Televizyon ve internet aile içi iletişimi koparmıştır.
- Yayılan radyasyonlar ve artan manyetik alanlar insan sağlığını olumsuz etkilemeye başlamış ve yeni sağlık problemleri ortaya çıkmıştır.
- İnternet bağımlılığı gibi bazı psikolojik rahatsızlıklar artmıştır.

# BİT'in Kullanım Alanları

- Bilgi ve iletişim teknolojileri araçları nerelerde karşımıza çıkıyor? Kimler kullanıyor?







# GÜNLÜK YAŞAM



Nihat YAVUZ / Bilişim Teknolojileri Öğretmeni







**ViTAMiN**

**EĞİTİM**

**Morpa**  
**KAMPÜS**





SAĞLIK





# ULAŞIM

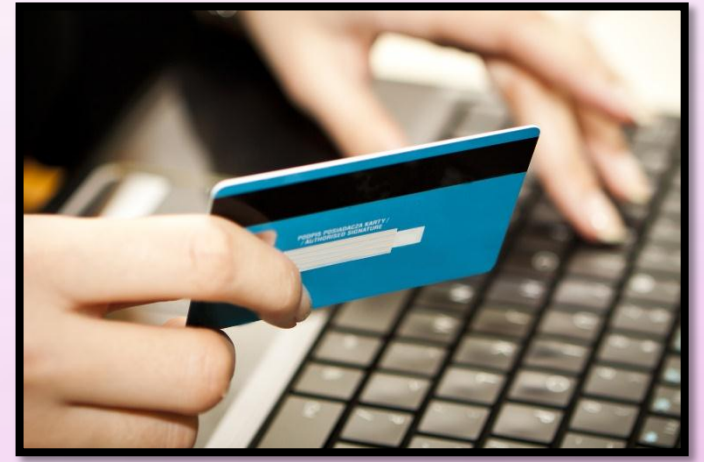






# GÜVENLİK





## BANKACILIK VE ALISVERIS

## İnternet Bankacılığı.



hepsiburada.com

n11.com

sahibinden.com

gittigidiyor  
by ebay şirketidir



İLETİŞİM

E-mail!



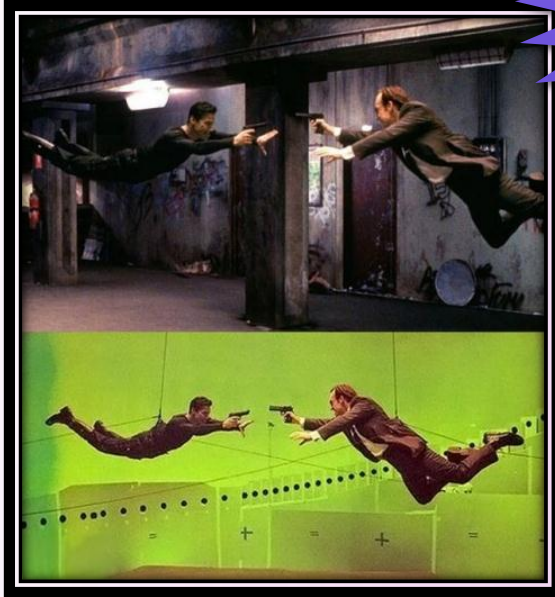
skype™

Tango



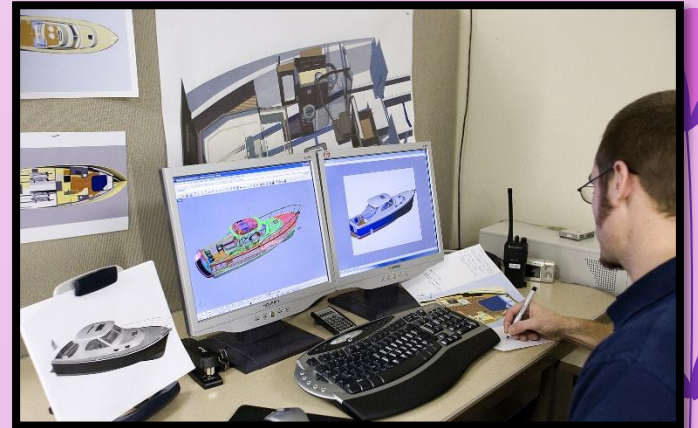


## SİNEMA VE TELEVİZYON

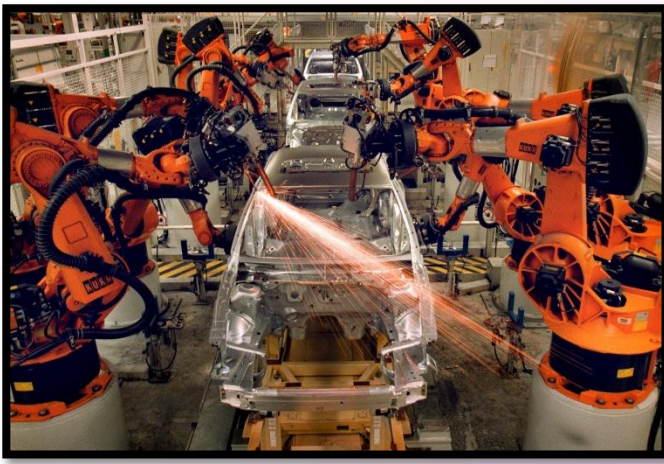




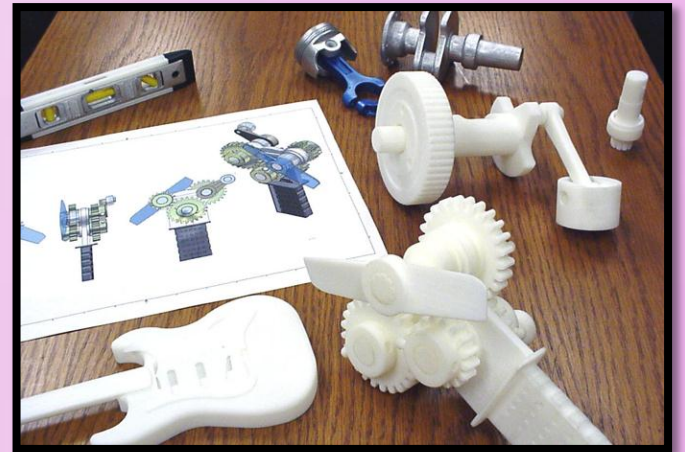
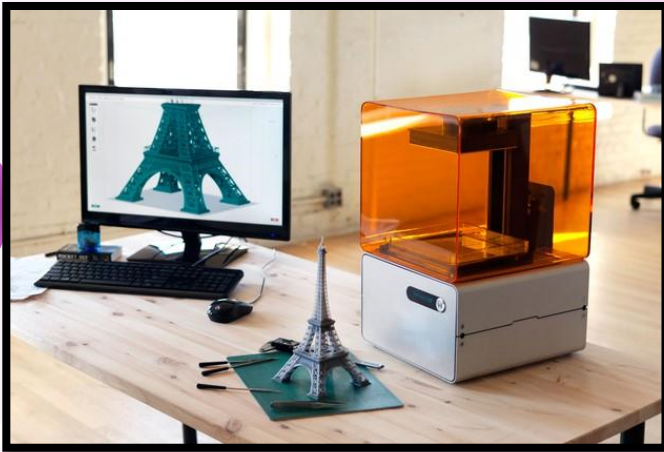
## MÜHENDİSLİK VE MİMARLIK







## ÜRETİM SANAYİ



# BİLGİSAYAR ve BİT KULLANIMI

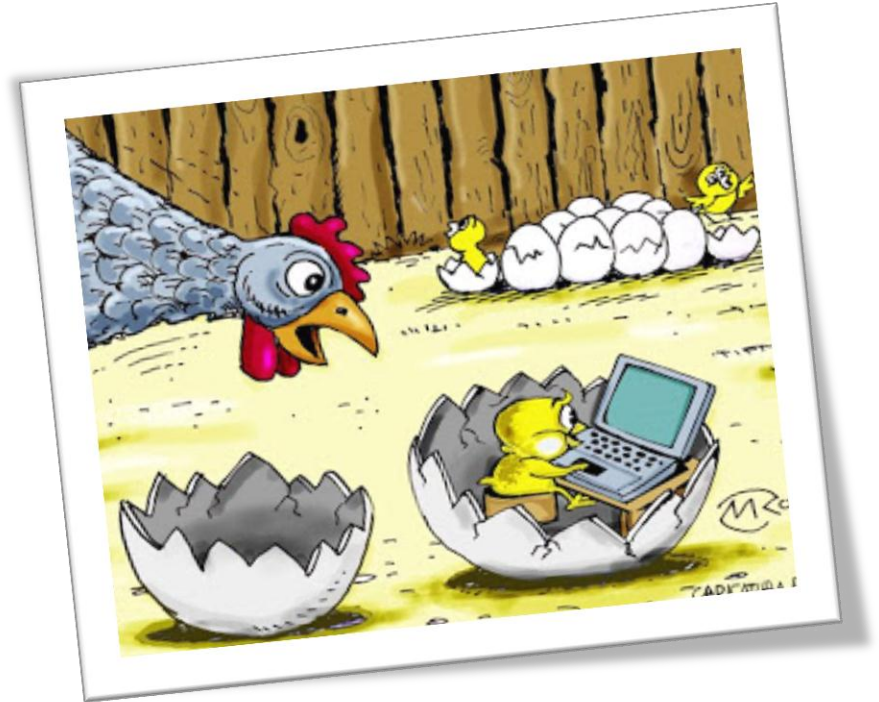
- 1- ERGONOMİ
- 2- BİLGİSAYAR KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR
- 3- İDEAL ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALIDIR?

# 1- ERGONOMİ NEDİR?

- ▶ Ergonomiye kısaca **"fiziksel çevrenin insana uyumlu hale getirilmesi süreci"** diyebiliriz. Ergonomik yani **insan için kullanışlı, sağlıklı ve rahat** diyebiliriz.

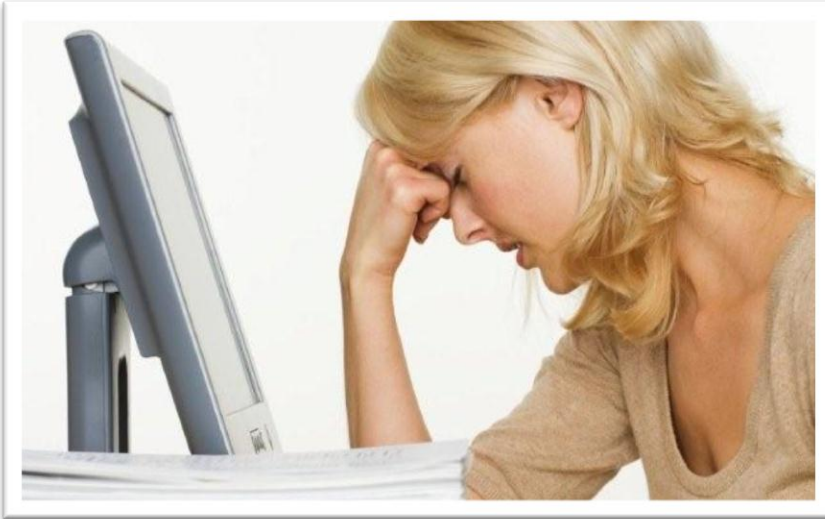
# BİLGİSAYAR HER YERDE!

- Ödev yapmaktan grafik çizmeye, uçak kullanmaktan süt sağmaya, tıptan ticarete, işte, okulda, evde her yerde kullandığımız bilgisayarların bize sunduğu yararları saymakla bitiremeyiz.





## 2- BİLGİSAYAR KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR BİLGİSAYAR VE SAĞLIK



- Bilgisayarların, bilinçsizce ve uzun süre kullanıldığı zaman sağlık sorunlarına neden olabildiği de bir gerçek.
- Bu sağlık sorunları kimilerinde **ellerde, bileklerde, kollarda, omuzlarda, boyunda ve sırtta ağrı, tutulma veya kasılmayla** kendini gösterirken, kimilerinde **halsizlik, isteksizlik ve görme bozuklukları** olarak ortaya çıkabiliyor.

# BİLGİSAYAR BAŞINDA İKEN..



Nihat YAVUZ / Bilişim Teknolojileri Öğretmeni

- Birçok kişi bilgisayar başında iken, nasıl oturduğunu çoktan unutmuş, **sırt öne eğilmiş**, eller klavye ya da fare üstünde, **gözleri ekrana kilitlenmiş** vaziyette zamanın ne kadar **hızlı** geçtiğinden habersizdir.
- Ancak bilgisayar başından kalktıklarında; gözlerinde **yanma**, boyun kaslarında **ağrı** ve sertleşme, elde **uyuşukluk**, **yorgunluk** gibi şikâyetlerden söz etmeye başlarlar.

# PEKİ NE YAPMALIYIZ?

- Yanlış bilgisayar kullanımından kaynaklanan sağlık sorunlarından etkilenmek istemiyorsanız, bilgisayar kullanırken dikkat etmeniz gereken bazı kurallar var..



# BİLGİSAYAR SATIN ALIRKEN...



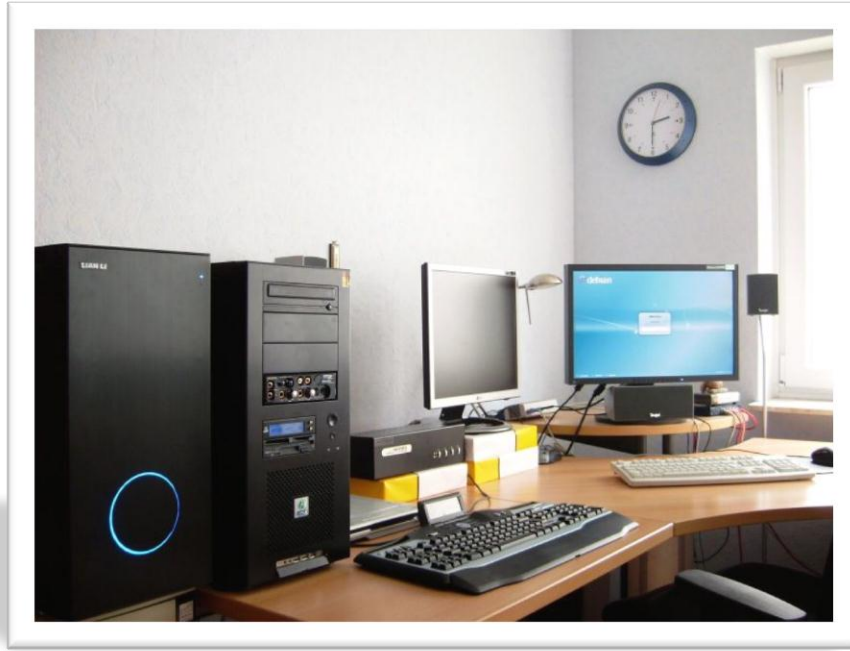
Bilgisayar satın alırken işlemcisinin, bellek kapasitesinin veya çoklu ortam özelliklerinin yanında bilgisayar monitörünün ne kadar radyasyon yaydığı, klavye ve faresinin ergonomik olup olmadığı gibi konulara da dikkat edin.

# ORTAMI HAVALANDIRIN

- Bilgisayarın bulunduğu ortamın mutlaka belli aralıklarla havalandırılmasını sağlayın.



# ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEYİN



- İşyerinde, okulda veya evde bulunan bilgisayarı ortaklaşa kullanırken her oturduğunuzda çalışma ortamını ihtiyaçlarınıza göre ayarlayın.



# MASANIZI DÜZENLEYİN

- Sık kullandığınız kağıtları, kitapları veya diğer araç gereçleri kolayca ulaşabileceğiniz mesafelerde tutun.



# TEMİZLİĞE DİKKAT!



- Ortamın ve ekranın tozunun nemli bezle sık sık alınması ekrandaki görüntünün netleşmesini sağlar.

# AYARLANABİLİR SANDALYE KULLANIN

- Çalışma sandalyesi satın alırken yükseklik ile sırtlığının ayarlanabilir olup olmadığına dikkat edin.
- Sandalyenin yanlarda kolları dinlendirebilecek yerlerinin olması ve sırtlığının dik olması çalışma sırasında sizi rahat ettirir.
- Sandalyeye oturduğunuz zaman başınızın dik, sırtınız destekli, kollarınız rahat, gözleriniz ekranın tam karşısında olsun.
- Ekranla olan uzaklığınızın 50-70 cm arasında olmasına özen gösterin.



# UYGUN MASA SEÇİMİ



- Yüksek masalar çalışmak için uygun değildir. Oturulan masanın yüksek olmaması, omuzların yüksekte kalmaması gerekir. Omuzlar ne aşağı inmeli ne de yukarı çıkmalıdır.



# İŞIK YANSIMALARINDAN KORUNUN

- Oda aydınlatması için gündüzleri gün ışığı kullanın. Akşamları ise lambanın ışık şiddetinin normalden yarı yarıya daha az olmasını sağlayarak ışık yansımalarını azaltmaya çalışın. Monitörünüzü yan tarafı pencereye bakacak biçimde yerleştirerek pencereden gelen ışık yansımalarından korunun.



# UZUN SÜRE HAREKETSİZ KALMAYIN

- Uzun süre hareketsiz oturmak rahatsızlık ve kas yorulmasına yol açabileceği için, çalışırken küçük molalar verilip esneme egzersizleri yapılmalıdır. Bilgisayarda uzun süre çalışacaksanız en azından saatte bir, mümkünse daha da sık olarak kısa molalar verin.



# EKRANA BAKARKEN..



- ▶ Gözlerinizi kırpmayı unutmayın. Aslında göz kırpmak düşünmeksizin, kendiliğinden yaptığımız bir eylemdir.
- ▶ Ancak insanlar normal şartlarda bilgisayar kullanırken daha az göz kırpar. Bu durum gözler için zararlıdır. Göz kırpmak, gözlerinizi doğal olarak koruyup nemlendirir ve göz kuruluğunun önlenmesine yardımcı olur.
- ▶ Her 20 dakikada bir önünüzdeki ekrana bakmaktan vazgeçip yaklaşık 5-6 metre uzaklıktaki bir nesneye bakarak göz kaslarınızın gevşemesini sağlayın.

# PEKİ YA DİZÜSTÜ BİLGİSAYARLAR?

- Dizüstü bilgisayarları masa başına oturmaktan uzun süreli kullanmayın.
- Yatak gibi rahat mekanlarda dizüstü bilgisayarla çalışırken, ister istemez öne doğru eğiliriz ya da bilgisayarı kucağımıza alırız. Bu tür uzun süreli kullanımlar duruş bozukluğu, omuz, boyun ve bel kaslarının zorlanması ile şiddetli ağrılar duyulmasına neden olabilir. Bu riski azaltmak için, dizlerinizin üstüne koyduğunuz bilgisayarın ekranını yükseltmek için bacaklarınızın üzerine mutlaka bir destek (kalın bir kitap gibi) koyun.





# ELEKTRİK KABLOLARININ GÜVENİLİRLİĞİ

- ▶ Elektrik kablolarının hasarlı, yırtılmış veya delik olmamasına dikkat edilmelidir.
- ▶ Elektrik kablolarının ve prizlerin topraklı olmasına dikkat edilmelidir.
- ▶ Genelde TSE standardı olan kablolar kullanılmalıdır.
- ▶ Mümkünse nemin olmadığı bir ortam tercih edilmelidir.

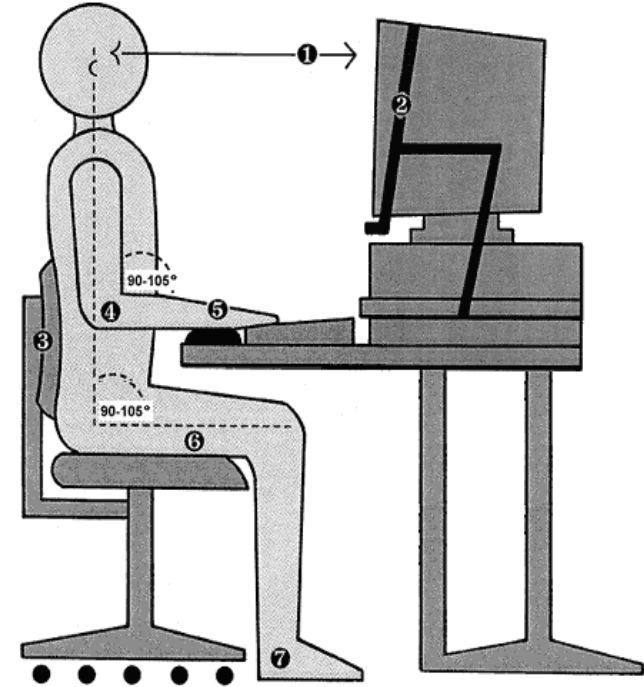


# GÜÇ NOKTALARININ (PRİZLERİN) FAZLA YÜKLENMESİNİ ÖNLEME

- ▶ Evimizde kullandığımız prizler belli bir güce kadar dayanma kapasitesine sahiptir. Dayanma gücünü aşacak şekilde prize fazla ağıt bağlanırsa prize erimeler ve tesisat kablolarında yanmalar meydana gelebilir. Bu da çok büyük yangınların çıkmasına sebep olabilir.
- ▶ Bu nedenle evdeki prize çok fazla ağıtın bağlanmamasına dikkat edilmelidir.

# 3- İDEAL ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALIDIR?

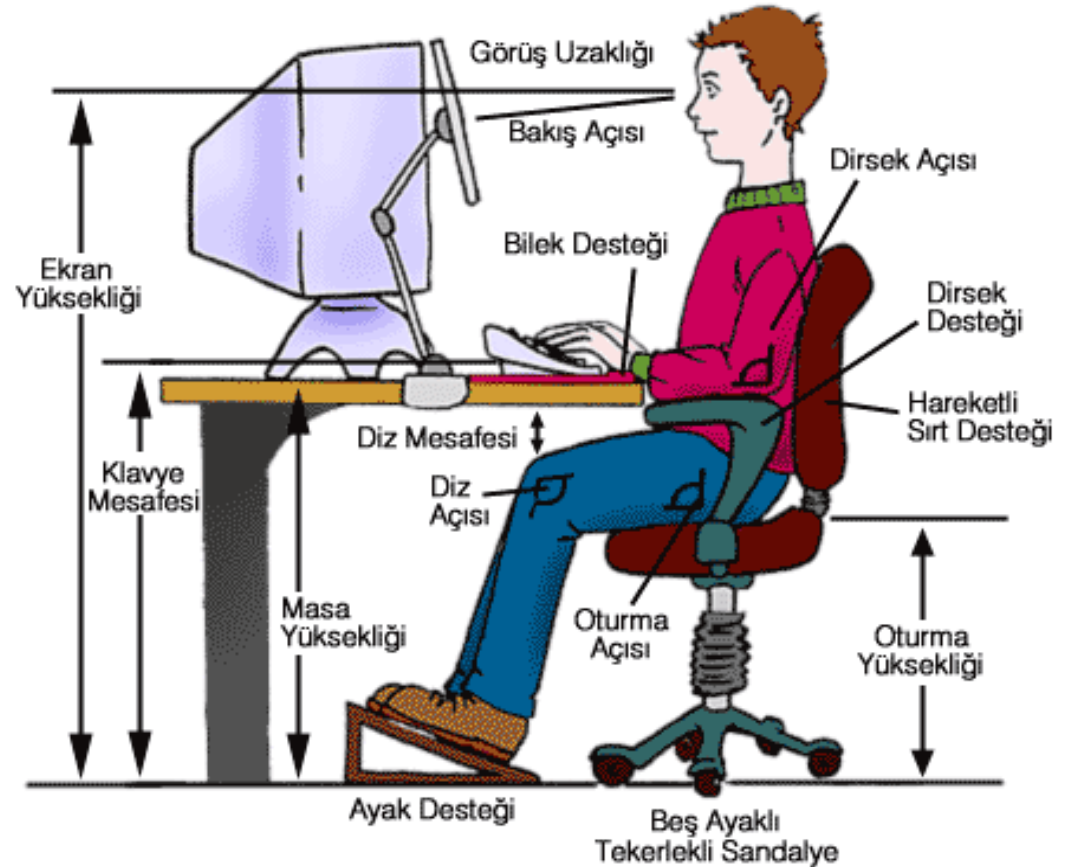
- ❖ Ekranın üst kenarı göz hizasında;
- ❖ Ekran kol boyu mesafede (40-80cm)
- ❖ Koltuk arkalığı iyi bir bel desteği sağlar
- ❖ Koltuk arkalığı ve oturağın yüksekliği ile yatıklığı kullanıcı tarafından kolayca ayarlanabilir
- ❖ Klavye yüksekliği, kol ile ön kolun gevşek ve yere paralel durmasına imkan sağlar
- ❖ Bilekler düzgün
- ❖ Eğer gerekiyorsa, yumuşak yüzeyli ve hareketli bir bilek desteği
- ❖ Bacaklar yere paralel
- ❖ Çalışma yüzeyinin altında bacaklar için geniş alan
- ❖ Ayaklar tamamen yere veya bir ayaklığa basıyor





# BİLGİSAYAR KARŞISINDA DÜZGÜN OTURUŞ ŞEKLİ

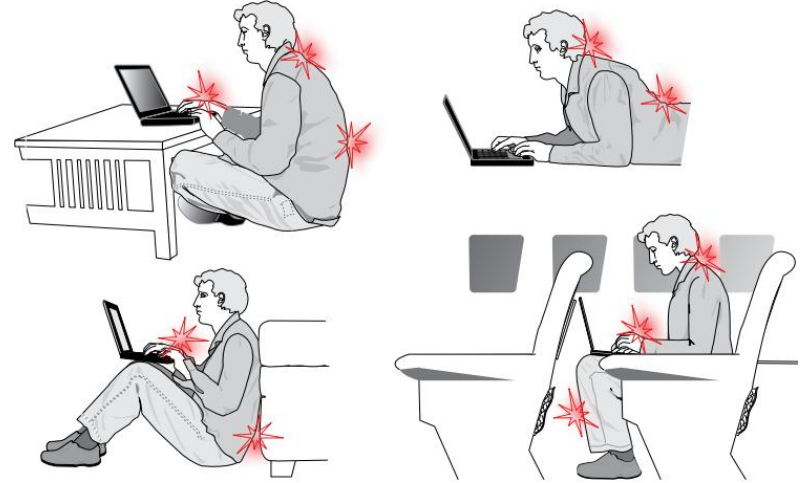
- Resimdeki bilgisayar karşısında oturan çocuğu inceleyelim.



# BİLGİSAYAR KULLANIMINA BAĞLI RAHATSIZLIK NEDENLERİ

- Bilgisayar kullandıktan sonra aşağıdaki bölgelerinizde çeşitli rahatsızlıklarla karşılaşabilirsiniz.

- ✓ Baş
- ✓ Gözler
- ✓ Boyun
- ✓ Omuzlar ve Kollar
- ✓ Dirsekler
- ✓ Bilek ve Ön Kol
- ✓ Eller ve Parmaklar
- ✓ Aşağı Sırt ve Bel
- ✓ Yukarı Sırt
- ✓ Kalça ve Bacaklar
- ✓ Dizler
- ✓ Ayak ve Ayak Bilekleri



# SON