

BİLGİ VE İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ NEDİR? (BİT)

“Bilgi ve iletişim teknolojileri, bilgiye ulaşılmasını ve bilginin oluşturulmasını sağlayan her türlü görsel, işitsel, basılı ve yazılı araçlardır.”

BİT ÖNEMİ

Bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde ulaşmayı sağlar.

- Maliyeti azaltır ve verimliliği artırır.
- Zaman tasarrufu sağlar.
- Kâğıt tüketimini azaltarak doğanın korunmasına katkıda bulunur.
- Anlık iletişimi kolaylaştırır.
- İletişim ve hızlı haberleşmeyi sağlar.
- Bilginin kolay ve güvenli bir şekilde saklanmasını sağlar.
- Veri girişini kolaylaştırır.
- Hayatı kolaylaştırır.



Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.



Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak veya televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı.).



Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı (Bisiklet sürmek, yürüyüş yapmak, paten kaymak vb.).

Teknolojinin etkileri nelerdir?

- Nomofobi: Kişinin cep telefonundan uzaklaşma kaygısı.
- Fomo: Gelişmeleri takip edememe kaygısı.
- Ego Sörfü: Sürekli olarak kendi ismini internette aratarak hakkında yazılanları öğrenmek.
- Google Takibi: Sürekli olarak etrafındaki insanları internette aratmak.

- Siberkondri: Hastalığını anlamak için doktora başvurmak yerine internetten araştırarak çözmeye çalışmak.
- Photolurking: Sosyal hesaplarda sürekli fotoğraflara bakarak zaman geçirmek, paylaşımlarını kimlerin takip ettiğini kontrol etmek.
- Cheese podding: Sürekli mp3 indirme hastalığı.
- İnternet Siniri: Cihazlardaki performans düşüklüğünün kişide sinire neden olması.
- Phubbing: Akıllı telefon bağımlılığı olarak bilinmektedir (Akıllı telefonlarını sürekli elinde tutan kullanıcılar karşısındakinin söylediklerine odaklanmak yerine telefon ekranlarına dikkatlice bakmakta ve karşısındaki kişiyi önemsememektedir. Bu durum phubbing hastalığı olarak ifade edilmektedir.).
- Elektronik Uykusuzluk: Dinlenme saatleri esnasında bile akıllı telefonuyla, tabletiyle, bilgisayarıyla uğraşan kullanıcılar bu hastalığa yakalanmış demektir. Elektronik uykusuzluk sağlık açısından da büyük sorunları beraberinde getirmekte, sindirim sorunları, kronik yorgunluk ve büyük ağrılara neden olmaktadır.
- Fantom Vibrasyon (Hayalet Titreşim): Telefonlarının çalmadığı zamanlarda bile sürekli titrediğini hisseden kullanıcılar bu hastalığa yakalanmış demektirler.
- Facebook Depresyonu: Pek çok konuda olumsuz olayların tekrar tekrar paylaşıldığı sosyal platformda insanların depresyona sürüklenmesi olayıdır.
- Selfie Hastalığı (Selfitis): Kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada takıntılı bir biçimde paylaşma durumudur.
- Borderline Selfitis: Kişinin kendi resmini en az günde üç kez çekmesi ama sosyal medyada paylaşmamasıdır.