

BİLİŞİM
TEKNOLOJİLERİ

BİLGİSAYAR Ve SAĞLIK
&
DONANIM Ve YAZILIM



Umut ÜNVER

Bilişim Teknolojileri

02.11.2014

BİLGİSAYAR ve SAĞLIK

Bilgisayar Nedir?

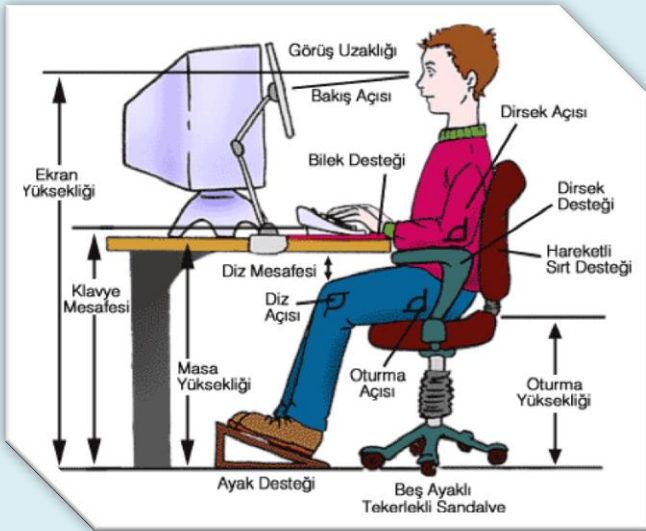
Bilgisayar kendisine verilen verileri kendine has yöntemiyle işleyen teknolojik aygıttır.

Günümüzde birçok alanda bilgisayar kullanılmaktadır bilgisayarın bunca faydasına rağmen bilgisayarların, bilinçsizce ve uzun süre kullanıldığı zaman sağlık sorunlarına neden olabilir. 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 çıkabilmektedir..

İdeal Çalışma Ortamı

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

Aşağıdaki resmi inceleyelim.



Bilgisayar Kullanımı Esnasında;

Bilgisayar masanız gerekli genişlikte, bilgisayar ekranınız temiz, masanız düzgün, olmalı, ekranınıza ışık yansımaları olmamalı ortam ne çok aydınlık ne de karanlık olmalı.

En fazla 50-60 dk. bilgisayar kullanımında 5-15 dk mola verilmeli. Molada ortam havalandırılmalı. Gözler dinlendirilmeli. Vücut rahatlaması için hareket edilmeli.

YAZILIM ve DONANIM

Bilgisayar veriyi işleyebilmek için iki şeye ihtiyaç duyar. Bunlar donanım ve yazılımdır.



- **Donanım:** Bilgisayarın fiziksel kısımlarıdır. Gözle görülebilen ve elle tutulabilen kısımlarına donanım denir. Donanımda kendi içerisinde Dahili Donanım ve Harici Donanım olmak üzere ikiye ayrılır.

Harici Donanım: Bilgisayar kasasının dışında bulunan bilgisayar parçalarıdır. Bunlar; fare, klavye, ekran, yazıcı, tarayıcı, hoparlör, kulaklık, mikrofon, web cam, oyun kumandası, modem, kesintisiz güç kaynağı vb.

Dahili Donanım: Kasa içerisinde yer alan bilgisayar parçalarıdır. Bunlar; ana kart, işlemci, RAM, sabit disk, ekran kartı, ses kartı, ağ kartı, modem kartı, güç kaynağı, cd dvd sürücü, soğutucu fanlar,

- **Yazılım:** Bilgisayarın kullanılmasını sağlayan her türlü programa ise yazılım adı verilir.

Sistem Yazılımı: İşletim sistemi olarak da bilinir. Donanımları yöneten, çalışmasını denetleyen ve diğer yazılımların çalışmasını sağlayan temel yazılımdır. Bunlar; Windows , Xp, Windows7, Windows8, Windows10, Pardus, Linux, Android, iOS

Uygulama Yazılımı: Kullanıcıların belli başlı bazı işlemleri yapmalarını sağlayan yazılımlardır. Örneğin müzik dinlemek için VLC, GOM, Windows media player, Winamp, internette gezinmek için explorer, Google chrome, firefox, opera vb. Office programları, skype, msn, java...