



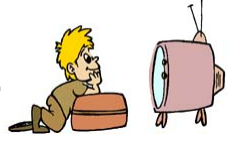
Adı Soyadı : .....

Numarası : .....

Konu: Zarar Vermeden Kullanım Etkinliği



Bilgisayar ve televizyon başında uzun süre kalırsak sağlığımız açısından ne tür sorunlarla karşılaşırız aşağıdakilerden uygun olanları işaretleyiniz.



Gözleri yorar, uykusuzluğa neden olur.

Çalışma alanındaki verimimizi arttırır.

Derslerde başarılı olmamızı sağlar.

Fiziksel gelişmeyi engeller.

Hayal gücünü azaltır.

Sosyal ilişkileri zayıflatır.

Zaman kaybına neden olur.

Kas gelişimimizi olumlu yönde etkiler.

Daha iyi arkadaşlar edinmemizi sağlar.

Sinirlilik ve yorgunluk yapar.

Cep telefonlarıyla uzun süre konuşmak sağlığımız açısından ne gibi sorunlar oluşturur işaretleyiz.

Daha iyi arkadaşlar edinmemizi sağlar.

İşitme bozukluğuna yol açar.

Konuşma bozukluğunu giderir.

Kulaklarımızın daha iyi duyar.

Baş ağrısına yapar.

Uykusuzluğa neden olur.

Beyin hastalıklarına yol açar.

Beslenmemizi olumlu yönde etkiler.

Denge bozukluğuna yol açar.

Uygun aydınlatma ile ilgili ifadelerden hangileri doğrudur, işaretleyiniz.



Odamızı aydınlatan ışık parlak olmalı.

Gece ders çalışırken masa lambası kullanılmalıdır.

Işık kaynağı doğrudan değil tavandan ya da duvardan aydınlatacak şekilde olmalıdır.

Ders çalışırken ışık yüzümüze doğru gelmelidir.

Işık parlaklığı, gereğinden az veya çok olmamalıdır.

Loş ışıkta kitap okumak gözlerimizi dinlendirir.

Aşağıdaki ifadelerde yer alan boşlukları uygun sözcüklerle doldurunuz.

sağlığımızı

olumsuz

hücrelerimizin

derslere

meşgul

planlanan

kazalara

hayal gücünün

kullanma kılavuzu

- ❖ Bilgisayar ve internet öncelikle ..... yardımcı olması için kullanılmalıdır.
- ❖ Bilgisayar ve internet ..... saatler içerisinde de kullanılmalıdır.
- ❖ Teknolojik ürünlerin ..... ile satılması zorunludur.
- ❖ Elektronik eşyaların yaydığı radyasyon dalgaları ..... olumsuz etkiler.
- ❖ Şiddet içerikli programlar çocukların gelişimini ..... yönde etkileyebilir.
- ❖ Cep telefonları beyin ısını arttırarak beyin ..... ölmesine ve kulağımızın zarar görmesine yol açar.
- ❖ Teknolojik araçları kullanırken daima oluşabilecek ..... karşı dikkatli olmalıyız.
- ❖ Uzun süre televizyon izlemek, bilgisayar başında oturmak ..... azalmasına neden olur.
- ❖ Gereksiz yere 112'yi arayarak çalışanları ..... etmemeliyiz.

- 1) I. Dođaya zarar verir.  
II. Zamandan tasarruf sağlar.  
III. Fazla kullanımı vücuda zarar verebilir.

Yukarıdakilerden hangileri teknolojinin zararları arasında yer almaz?

- A) II ve III                      B) I ve III  
C) Yalnız III                    D) Yalnız II

2) Yeni bir teknolojik ürün aldığımızda öncelikle aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

- A) Hemen çalıştırmalıyız.  
B) Ürünün kullanma kılavuzunu okumalıyız.  
C) Ürünü kendimiz kontrol ederek kurabiliriz..  
D) Ürünü sürekli fişte takılı bırakmalıyız.

3) Aşağıda teknoloji ile ilgili verilen ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Teknolojik ürünler gözümüzü bozabilir.  
B) Teknolojik ürünler bel ağrısına neden olabilir.  
C) Teknolojik ürünler kan basıncında yükselmeye yol açabilir.  
D) Teknolojik ürünler kitap okumaya daha fazla zaman ayırmamızı sağlayabilir.

4) Yüksek sesle müzik dinlemek aşağıdakilerden hangisine neden olur?

- A) Hava kirliliđi                      B) Gürültü kirliliđi  
C) Toprak kirliliđi                    D) Su kirliliđi

5) Bilgisayar kullanımı ile ilgili verilen ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Bilgisayar başında aşırı kalmak uyku bozukluğuna yol açabilir.  
B) Bilgisayar başında uzun süre kalmak hayal gücümüzü geliştirir.  
C) Bilgisayarı belirli plan doğrultusunda kullanılmalıdır.  
D) Bilgisayarı iletişim amacıyla da Kullanabilir.

6) Televizyon ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Televizyonu yakından izlemek görme bozukluğuna yol açabilir.  
B) Televizyon başında fazla vakit geçirmek diğer etkinliklerimizi kısıtlar.  
C) Televizyon izlemek daha iyi spor yapmamızı sağlar.  
D) Televizyon programları insanları öfkeye, kavgaya yönlendirebilir.

7) Aydınlatma araçları ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Işık parlaklığı gereğinden az veya çok olmamalıdır  
B) Işık karşıdan yüzümüze vurmamalıdır.  
C) Odamızda güneş ışığına benzer ışık veren lambalar kullanılmalıdır  
D) Işık masanın üzerine vuracak şekilde sol çaprazdan gelmelidir.