

## TEKNOLOJİYİ KULLANIYORUM

- \* Yaşamımızı kolaylaştıran teknolojik ürünler bilinçli kullanılmadığında olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.
- \* Teknolojik ürünlerle gereğinden fazla vakit geçirmemiz odaklanma zorluğu, dikkat dağınıklığı ve psikolojik sorunlara sebep olmaktadır.
- \* Cep telefonları, bilgisayarlar, kulaklıkların yaydıkları elektronik dalgalar bizi olumsuz etkiliyor. Mesela cep telefonları beyin ısını artırarak beyin hücrelerimizin ölmesine ve kulağımızın zarar görmesine yol açar.
- \* Teknoloji firmaları ürettikleri ürünlerin yanlış kullanımını önlemek için kullanım kılavuzu hazırlar. Bu yüzden kullanıcılar ilk iş olarak kullanım kılavuzunu incelemelidir.
- \* Bilgisayar kullanırken uzun süre başında oturmak baş, kulak, göz ağrısı, baş dönmesi, kan basıncında yükselmeye neden olur.
- \* Televizyonu yakından izlersek görme sorunları yaşarız.
- \* Araç kullanırken cep telefonu kullanmamalıyız.
- \* Aydınlatma araçlarını göz sağlığımız için doğru kullanmalıyız. Işık kaynağı odayı doğrudan değil tavadan veya duvardan yansıyarak aydınlatacak şekilde olmalıdır.

