

فصل چهارم

ICT در زندگی روزمره

در این فصل می آموزید:

- مفهوم فناوری اطلاعات و ارتباطات
- خدمات اینترنت برای مصرف کنندگان
- ارتباطات
- انجمن های مجازی
- سلامت و علم آرگونومیک



جهان الکترونیکی

مفهوم فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT: Information and Communication Technology)

چیست؟

ICT به معنای فناوری اطلاعات و ارتباطات می باشد. این اصطلاح، تمامی حوزه های وسیع مربوط به کامپیوتر از جمله حوزه های زیر را پوشش می دهد:

- نصب و نگهداری شبکه های کامپیوتری
- مدیریت داده ها
- نگهداری سخت افزار کامپیوتر
- طراحی پایگاه داده و نرم افزار
- و بسیاری از حوزه های دیگر

خدمات اینترنت برای مصرف کنندگان

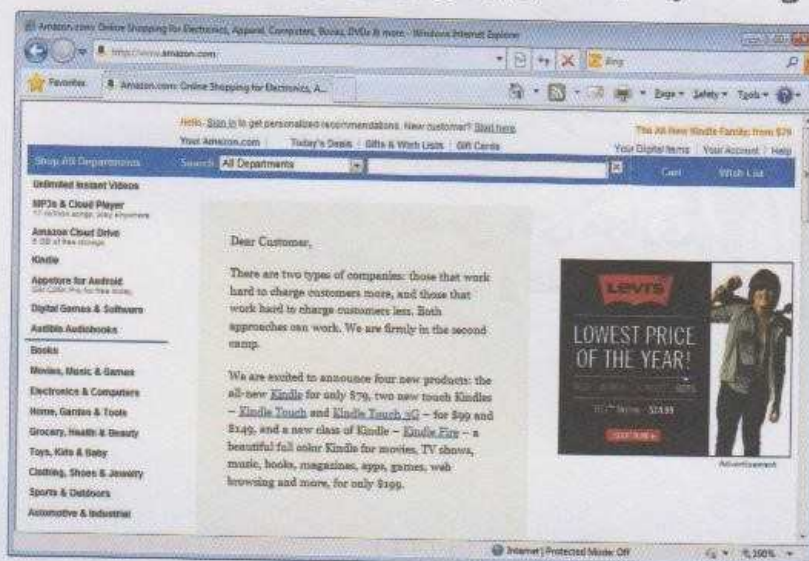
اینترنت دامنه وسیعی از خدمات از جمله تجارت الکترونیکی (e-commerce)، بانکداری الکترونیکی (e-banking) و خدمات دولت الکترونیکی (e-government) را در اختیار مصرف کنندگان قرار می دهد.

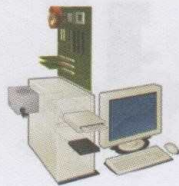
تجارت الکترونیکی

عبارت تجارت الکترونیکی، یک کلمه شناخته شده در دنیای اینترنت است که به مفهوم خرید یا فروش از طریق اینترنت می باشد. امروزه تنوع خرید هایی که می توان مستقیماً از طریق وب سایت انجام داد روز به روز در حال افزایش است، به این شکل که شما اجناس یا خدمات مورد نیازتان را انتخاب کرده و سپس شماره کارت اعتباری خود را وارد می نمایید. هنگام ارسال مشخصات کارت اعتباری، این اطلاعات باید حتماً توسط سایت رمزگذاری شود تا قابل استفاده توسط اشخاص سودجو نباشد. بیشتر سایت هایی که پرداخت از طریق کارت اعتباری را قبول می کنند، از امنیت کاملی برخوردارند و برنامه مرورگر شما (به عنوان

مثال Internet Explorer و یا Netscape) نیز هنگام ورود یا خروج از آن ها، از طریق یک Popup به شما اعلام می کند که این سرویس دهنده، یک سرویس دهنده ایمن است.

وب سایت های بسیار زیادی هستند که امکان خرید آنلاین را برای شما فراهم می کنند. یکی از معروف ترین این وب سایت ها amazon.com است. در بیشتر





سایت های خرید در اینترنت، از یک سبد خرید مجازی (Shopping Cart) استفاده می شود. شما می توانید در حین جستجو در سایت، هر محصولی را که می خواهید خریداری کنید، به این سبد اضافه کنید. هنگامیکه محصولات مورد نظر را در سبد خرید قرار دادید، باید به صندوق بروید. در این قسمت شما نام و آدرس خود را وارد کرده، نحوه تحویل محصول را انتخاب می کنید و سپس مشخصات کارت اعتباری خود را وارد می نمایید. به عنوان مثال فروشگاه اینترنتی آمازون به آدرس اینترنتی: <http://www.amazon.com>

مزایای تجارت الکترونیکی

استفاده از تجارت الکترونیکی مزایای زیادی دارد.

• ارائه خدمات در ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته:

برخلاف فروشگاه های معمولی که در شب تعطیل هستند، شما می توانید از طریق فروشگاه های اینترنتی در ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته و ۳۶۵ روز سال خرید کنید.

• انبارهای بزرگتر:

در فروشگاه های اینترنتی انبارهای بزرگتری نسبت به فروشگاه های معمولی وجود دارد. نیازی نیست که اجناس میان فروشگاه های مختلف به طور فیزیکی توزیع و جابجا شوند، بلکه تمام اجناس را می توان در یک انبار مرکزی توزیع و نگهداری کرد.

• اطلاعات دقیق محصول:

برای هر محصول علاوه بر عکس، توضیحات دقیقی نیز وجود دارد. همچنین ممکن است لینک هایی به وب سایت تولیدکنندگان محصول نیز وجود داشته باشد.

• امکان مقایسه قیمت ها:

بسیاری از سایت ها ادعا می کنند که محصول خود را با بهترین قیمت ارائه می کنند. شما می توانید از اطلاعات این سایت ها برای مقایسه قیمت ها استفاده کنید.

• تحویل یکسان برای شهر و حومه شهر:

از طریق خرید اینترنتی، دیگر تفاوتی ندارد که شما در حومه شهر، دور از نزدیکترین شهر یا در داخل شهر زندگی می کنید.

• حق بازگشت دادن اجناس معیوب:

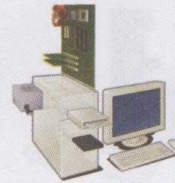
بیشتر وب سایت های تجارت الکترونیکی، یک سیاست مرجوعی دارند که بهتر است قبل از خرید آن را مطالعه کنید. در بسیاری از موارد، متوجه خواهید شد که شما به طور قانونی حق دارید اجناس معیوب یا حتی اجناسی که مطابق انتظار شما نبوده اند را مرجوع کنید.

معایب تجارت الکترونیکی

این معایب عبارتند از:

• احتمال سرقت مشخصات کارت اعتباری:

برخی از وب سایت ها تنها به منظور فریب و سرقت اطلاعات کارت اعتباری شما، راه اندازی شده اند. این سایت ها، این مشخصات را به مجرمان می فروشند تا آن ها بعداً با استفاده از کارت اعتباری شما خرید کنند.



• آیا این وب سایت معتبر است؟

هنگامیکه از شرکتی مثل amazon.com خرید می کنید، اطمینان دارید که این شرکت شناخته شده است، فردا تعطیل نمی شود و مهمتر از همه با پول شما فرار نمی کند. اما اگر در هنگام خرید اینترنتی بخواهید از شرکتی خرید کنید که هرگز نام آن را نشنیده اید چطور؟ به دنبال جزئیات بگردید. آیا لیستی از مشتریان در سایت وجود دارد؟ این شرکت چه مدت فعالیت داشته است؟ آیا اطلاعات کامل برای تماس با شرکت وجود دارد؟ اگر تردید دارید تلفن را بردارید و با شماره هایی که در سایت وجود دارد تماس بگیرید و سعی کنید مطمئن شوید که آیا شرکت به قدر کافی معتبر است یا خیر. از سایر مشتریان راهنمایی بخواهید. وجود لوگوهای تجاری شرکت، صرفاً به مفهوم مجاز بودن استفاده از این لوگوها نمی باشد. امروزه سازمان هایی وجود دارند که تنها وظیفه دارند تشخیص دهند که آیا وب سایت ها متعلق به شرکت های معتبر می باشند یا خیر.

• ارجاع اجناس معیوب چگونه است؟

اگر اجناسی که به دست شما رسیده، پایین تر از حد استاندارد باشد، چه کسی هزینه بازپس فرستادن آن ها را تقبل می کند؟ شما باید آن ها را به کجا بفرستید؟ قبل از انجام خرید اینترنتی حتماً در مورد سیاست های مرجوعی شرکت، آگاهی کسب کنید.

• اگر اجناسی را از کشور دیگری خریداری کنید، شرکت چگونه این خریده ها را پوشش می دهد؟

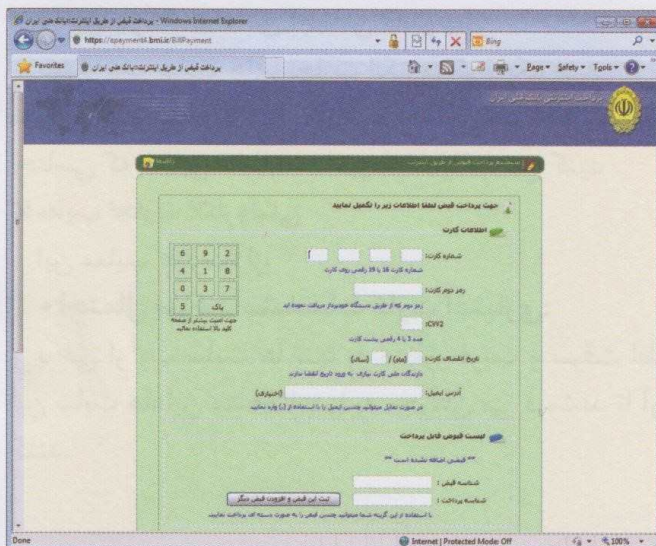
این یک موضوع گمراه کننده است. هر کشوری ممکن است قوانین ویژه ای در مورد حمایت از مصرف کننده گان داشته باشد. به این نکته توجه داشته باشید.

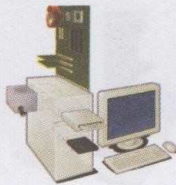
• آیا می توانید با یک فرد حقیقی صحبت کنید؟

شخصی، از یک شرکت بسیار معتبر کامپیوتری به صورت آنلاین، یک کامپیوتر برای دختر خود خریداری کرد. او این کامپیوتر را مدتی قبل از کریسمس سفارش داد، اما با نزدیک شدن کریسمس وی تلاش کرد تا علت عدم ارسال کامپیوتر را بفهمد، اما نتوانست با یک فرد حقیقی صحبت کند و ناچار شد که تنها از طریق پست الکترونیکی با شرکت ارتباط برقرار کند. کامپیوتر در نهایت در ماه فوریه به دست او رسید. هرگز از شرکتی که اطلاعات کامل تماس، از جمله شماره تلفن، در اختیار شما قرار نمی دهد، خرید نکنید.

۴ بانکداری الکترونیکی

اصطلاح بانکداری الکترونیکی به مفهوم مدیریت آنلاین پول است. شما می توانید بدون نیاز به مراجعه به شعبه های بانک یا تماس گرفتن با آن ها، به صورت آنلاین صورت حساب های خود را پرداخت کنید و پول خود را از جایی به جای دیگر منتقل نمایید. برخی از بانک های آنلاین، حتی هیچ گونه شعبه ای به صورت فیزیکی ندارند که این امر انجام کارها را برای یک بانک بسیار به صرفه تر می کند.





ملاحظات امنیتی خاصی برای بانکداری آنلاین وجود دارد. امنیت پایین موجب در هم ریختگی عملکرد می شود.

سایت بانک ملی ایران: <http://www.bmi.ir>

۴ دولت الکترونیک

در یک دولت الکترونیکی کارهای زیر انجام می شوند:

• **سرشماری:** هر چند سال یک بار، یک سرشماری انجام می شود و در پایگاه های داده بزرگ کامپیوتری وارد می گردد. از این داده ها می توان برای استخراج اطلاعات مفید و پیش بینی روند سیر آن ها در آینده استفاده کرد. در برخی موارد این داده ها به صورت آنلاین موجود هستند تا دسترسی به آن ها آسان تر شود.

• **ثبت وسایل نقلیه:** مشخصات تمامی خودروها و کامیون ها به صورت مرکزی نگهداری می شوند؛ به این ترتیب یافتن صاحبان خودروها آسان تر می شود. این امر برای پلیس، گمرک و سرویس های امنیتی بسیار مفید است.

• **جمع آوری سود سهام:** امروزه بسیاری از ابعاد جمع آوری سود سهام دولتی، کامپیوتری شده است که در بسیاری از موارد شامل سیستم های آنلاین نیز می باشد.

• **رای گیری الکترونیکی:** دولت ها در واکنش به کاهش شدید تعداد رأی دهندگان، در حال به کارگیری سیستم های رای گیری آنلاین به صورت آزمایشی هستند. البته امنیت این سیستم ها همچنان مانعی برای گسترش آن ها است.

۴ آموزش الکترونیکی (e-Learning)

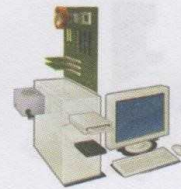
آموزش الکترونیکی به معنای آموزش از طریق اینترنت و یا کار با جزوه های آموزشی ذخیره شده بر روی دیسک می باشد. آموزش الکترونیکی مزایای زیادی دارد ولی در کنار آن ها ممکن است معایبی را هم داشته باشد.

۴ کاربرد برنامه های کامپیوتری در بخش آموزش

• **ثبت نام دانش آموزان و ارائه جدول زمان بندی:** برنامه های تخصصی زیادی برای الکترونیکی کردن این امور وقت گیر، طراحی شده اند.

• **آموزش مبتنی بر کامپیوتر (CBT: Computer Based Training):** آموزش مبتنی بر کامپیوتر، یک روش کم هزینه برای پاسخ به نیازهای آموزشی از طریق آموزش الکترونیکی یک موضوع به عده زیادی از افراد می باشد. این برنامه ها معمولاً بر روی CD یا DVD هستند و ترکیبی از متن، گرافیک، موسیقی و صدا می باشند. این بسته های نرم افزاری ممکن است شامل انواع مختلفی از دایره المعارف های عمومی تا آموزش زبان خارجی باشند. علاوه بر CD و DVD آموزش CBT، را می توان از طریق اینترنت نیز ارائه داد.

• **استفاده از اینترنت برای انجام تکالیف:** اینترنت منبع نهایی برای جمع آوری اطلاعات ضروری جهت انجام تکالیف دانش آموزان است. از اینترنت همچنین می توان برای تعیین و جمع آوری تکالیف (از طریق پست الکترونیکی) نیز استفاده کرد.



• سیستم های آموزش از راه دور: آموزش الکترونیکی به معنای آموزش از طریق اینترنت است. آموزش الکترونیکی می تواند شکل های مختلفی داشته باشد، از یک نسخه وب ساده یک کتاب چاپی گرفته تا کاربرد پیشرفته تصاویر ویدئویی به همراه صدا. در بسیاری از موارد ارتباط همزمان دو طرفه ای، میان دانش آموز و معلم وجود دارد.

مزایای آموزش الکترونیکی عبارتند از:

- یک معلم می تواند به افراد زیادی در مکان های مختلف آموزش دهد.
- اگر آموزش فقط مبتنی بر کامپیوتر باشد، آنگاه دانش آموز می تواند با سرعت متناسب خود آموزش ببیند و بخش هایی از درس را که متوجه نشده است، دوباره تکرار کند. همچنین تدریس می تواند در هر زمانی از ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته انجام شود.
- معمولاً مدل های آموزش الکترونیکی، ارزان تر از روش های آموزش سنتی هستند.

معایب آموزش الکترونیکی عبارتند از:

- ممکن است فرصتی برای پرسیدن سؤال از یک فرد حقیقی وجود نداشته باشد.
- ارتباط اینترنتی ممکن است به دلایل مختلفی، به صورت موقت قطع شود.
- ممکن است لازم باشد هزینه اتصال را به صورت دقیقه ای بپردازید.
- ممکن است سرعت دانلود، برای برخی از اشکال آموزش الکترونیکی، بسیار پایین باشد.
- به دلیل اینکه تولید برخی از انواع بسته های آموزش الکترونیکی بسیار وقت گیر و زمانبر است، ممکن است جزوه های آموزش الکترونیکی برای مدتی بعد از عرضه نسخه جدید یک نرم افزار یا یک برنامه درسی جدید هنوز آماده نباشند.

کار از راه دور (Tele-Working)

کار از راه دور، اصطلاح گسترده ای است که به معنای کار در منزل، از طریق اتصال به سایر بخش های سازمان، به وسیله یک شبکه کامپیوتری می باشد. برقراری ارتباط از طریق پست الکترونیکی یا تلفن صورت می پذیرد. این نوع کار مزایا و معایب خاص خود را هم برای کارمند و هم برای کارفرما دارد.

برخی از مزایای کار از راه دور

- کاهش یا به صفر رسیدن زمان سفرهای شهری:
- این کار باعث صرفه جویی در زمان و پول، برای یک کارمند می شود و آسیب های محیطی را نیز کاهش می دهد، چرا که کاهش سفرهای شهری، به مفهوم کاهش آلودگی ناشی از خودروهاست. یعنی کارمند به دلیل خرابی خودرو یا تأخیر مترو با استرس وارد محل کار نخواهد شد.
- توانایی بیشتر برای تمرکز بر روی یک کار:
- به دلیل آنکه تلفن های کم اهمیت تداخل در کار ایجاد نمی کنند، امکان تمرکز بیشتر بر روی کار وجود دارد.



• برنامه های زمان بندی انعطاف پذیر:

در بسیاری از موارد، مهم این است که کار تمام شود و مهم نیست که کار چه زمانی انجام بگیرد. این بدان معناست که شما زمان کافی برای انجام سایر فعالیت هایتان را دارید، مثلاً می توانید فرزندان را از مدرسه بیاورید. همچنین ممکن است کار در شب تمام شود. اگر روز زیبایی است، چرا از هوای خوب بهره نبریم و کار را بعداً انجام ندهیم.

• نیاز کمتر به فضای دفتری:

هزینه ایجاد فضای مناسب دفتر کار ممکن است بسیار بالا باشد و اگر بخشی از کارمندان در منزل کار کنند، کار از راه دور می تواند موجب کاهش این هزینه ها شود. اصطلاح Hot Desking زمانی به کار می رود که افراد، یک میز مخصوص به خود ندارند. آن ها می توانند پشت هر میزی بنشینند و با استفاده از نام کاربری (ID) خود، وارد کامپیوترهای متصل به شبکه شوند و به اطلاعات کاری خودشان که در سیستم کامپیوتر ذخیره شده است، دسترسی پیدا کنند. هنگامیکه افراد بخشی از کار را در منزل یا در مکان هایی خارج از ساختمان اصلی انجام می دهند، Hot Desking بسیار مفید است.

◀ برخی از معایب کار از راه دور

کار از راه دور در عین حال که مزایای زیادی دارد معایب زیادی نیز می تواند داشته باشد، از جمله:

• فقدان روابط انسانی:

بسیاری از افراد این عامل را تنها مشکل بزرگ تغییر شیوه کار، از کار در دفتر به کار در منزل می دانند. امروزه بسیاری از شرکت ها، یک شبکه گفتگوی داخلی ایجاد کرده اند تا کارمندان به کمک آن با هم در ارتباط باشند.

• تأثیر منفی بر کار گروهی:

اگر هیچ گاه سایر افراد گروهتان را ملاقات نکرده باشید، نمی توانید خود را بخشی از آن گروه بدانید. این مشکل از طریق ارتباطات ویدئویی و جلسه های گروهی تا حدودی برطرف می شود.

• انضباط فردی:

ممکن است کار کردن در منزل و حفظ تمرکز، کار مشکلی باشد. همیشه با خود می گوئید بعد از ظهر کار انجام نمی دهم و به جای آن، کار را شب انجام خواهم داد. اما شب خواهد آمد و شاید شما تمایلی به کار کردن نداشته باشید.

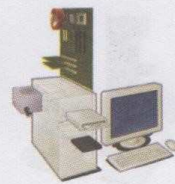
• استثمار احتمالی کارمندان:

اگر کارمندان از یکدیگر جدا باشند، ممکن است شرکت ها از این امر سوء استفاده کنند. بسیاری از شرکت های بزرگی که در آن ها کار از راه دور انجام می شود، فعالیت اتحادیه اصناف را محدود و یا به طور کلی آن را ممنوع می کنند.

◀ ارتباطات

◀ پست الکترونیکی (e-mail)

به کمک پست الکترونیکی می توانید برای افراد دیگر در هر جایی از دنیا که باشند، به سرعت پیام بفرستید. برای این کار هر دو کامپیوتر باید به اینترنت متصل شوند. علاوه بر ارسال پیام متنی، می توان فایل ها را نیز به



عنوان ضمیمه پست الکترونیکی ارسال نمود.

📌 پیام فوری (IM: Instant Messaging)

پیام فوری یا IM، مکانیزمی را برای برقراری ارتباط متنی همزمان میان دو یا چند نفر از طریق کامپیوتر فراهم می کند. این کار با ارسال پست الکترونیکی تفاوت دارد، زیرا پست الکترونیکی پس از ارسال، ممکن است مدتی بعد توسط دریافت کننده خوانده شود، اما پیام فوری، ارتباطی همزمان است. برخی از نرم افزارهای پیام فوری این امکان را می دهند تا به جای نوشتن پیام با طرف مقابل صحبت کنید. شما می توانید از دوربین وب برای مشاهده فردی که با او حرف می زنید استفاده نمایید.

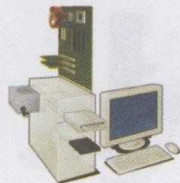
📌 پروتکل انتقال صوت از طریق اینترنت (VOIP: Voice Over Internet Protocol)

پروتکل انتقال صوت از طریق اینترنت، یک فناوری است که به شما امکان صحبت کردن با دیگران از طریق اینترنت را می دهد. شما می توانید بدون هزینه اضافی و با استفاده از VOIP از طریق کامپیوتر، با سایر افراد صحبت کنید. حتی می توانید با هزینه بسیار کمتر از حد معمول، با تلفن افراد دیگر، تماس تلفنی برقرار کنید. این سیستم در مواقعی که می خواهید تماس های راه دور یا بین المللی داشته باشید، بسیار مناسب است. شما با نصب یک میکروفون و Headset به کامپیوتر، یا خرید یک تلفن مخصوص VOIP که به یکی از سوکت های USB کامپیوتر وصل می شود، می توانید از سیستم VOIP استفاده کنید. باید بدانید که ارائه دهنده محصولات VOIP، شرکت Skype است که تلفن های بسیار خوبی را نیز برای این کار تولید می کند.



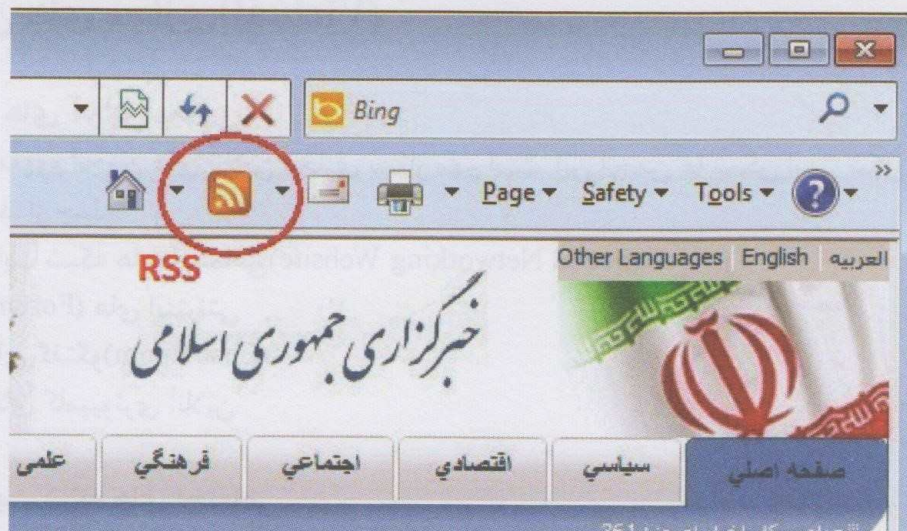
📌 تغذیه (RSS (RSS Feed)

RSS روشی است برای انتشار اطلاعاتی که دائماً در حال به روز رسانی هستند، مثل عناوین اخبار و یا Podcast. به اسناد RSS، اصطلاحاً تغذیه RSS (Feed) گفته می شود. برای اینکه یک وب سایت اینترنتی بتواند از تکنولوژی جدید RSS برای محتوای سایتش استفاده کند باید یک نرم افزار به نام RSS خوان (RSS Reader) داشته باشد. سپس این نرم افزار گزینه هایی (همان تغذیه های RSS) را بر اساس دسته بندی های محتوایی آن وب سایت در اختیار بازدید کنندگان قرار می دهد و به طور منظم کار خواندن و به روز رسانی محتوای RSS را انجام می دهد. بازدید کنندگان هم با عضو شدن در هر یک از این تغذیه ها می توانند از محتوای به روز شده وب سایت، آگاهی پیدا کرده و در صورت لزوم از آن استفاده کنند. پس به جای اینکه کاربر برای پیدا کردن مطالب جدید و به روز شده یک وب سایت، یکی یکی صفحه های سایت را مشاهده کند (که این کار بسیار زمانبر است)، به راحتی می تواند عضو یک یا چند تغذیه RSS آن وب سایت شده و از این پس خود این تکنولوژی وی را از آخرین تغییرات سایت با خبر کند. بسیاری از وب سایت های خوب خبری، دارای گزینه RSS می باشند. در بسیاری از موارد برای عضو شدن فقط باید



روی دکمه مربوطه در وب سایت کلیک کنید. نسخه های جدید مرورگرهای اینترنتی نیز اکثراً دکمه مربوط به RSS را در نوار ابزار خود دارند.

به عنوان مثال سایت خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران یا ایرنا به آدرس اینترنتی:



<http://www.irna.ir>

📌 وبلاگ نویسی

وبلاگ (ترکیب دو کلمه Web و Log) یا بلاگ (Blog)، وب سایتی است که در آن مطالبی به ترتیب بر اساس تاریخ ایجادشان نوشته می شود و بازدید کنندگان می توانند آن ها را مطالعه نمایند. کلمه وبلاگ نویسی به معنای نگهداری یک وبلاگ است.

وبلاگ ها می توانند اطلاعاتی در زمینه های مختلف ارائه دهند که معمولاً شامل دیدگاه های شخصی صاحب وبلاگ در مورد موضوعی خاص است. خوانندگان معمولاً می توانند در برخی از وبلاگ ها نظر بدهند، در حالیکه ممکن است برخی از وبلاگ های دیگر، تنها شبیه به دفتر خاطرات شخصی باشند که به اشتراک گذاشته می شوند. برخی از وبلاگ ها بسیار معروف و به شکل کتاب منتشر شده اند.

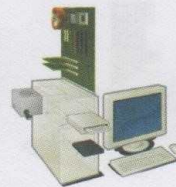
وبلاگ ها معمولاً مبتنی بر متن هستند و فقط یک عکس دارند، اما ممکن است بعضی از آن ها حاوی موسیقی یا ویدئو نیز باشند.

موتور جستجوی وبلاگ Technorati می تواند بیش از ۱۰۰ میلیون وبلاگ را پیدا کند. شما می توانید با رفتن به آدرس اینترنتی <http://technorati.com> به این موتور جستجو دسترسی پیدا کنید.

📌 Podcast:

Podcast روشی برای عرضه محتوایی مثل برنامه های رادیویی است، به گونه ای که بتوان به راحتی آن را بر روی یک کامپیوتر یا یک ابزار قابل حمل، مانند Apple iPod ذخیره کرده و بعداً از آن استفاده نمود.

کلمه Podcast ترکیبی از دو کلمه iPod و Broadcast است که Broadcast در آن به معنی پخش برنامه های رادیویی است. بسیاری از وب سایت ها به شما امکان دانلود دستی محتوا را می دهند.



آنچه که Podcast را متمایز می کند، این است که، در صورت عضویت در یک Podcast، این اطلاعات به صورت خودکار برای شما دانلود می شوند.

◀ انجمن های مجازی (Virtual)

➤ انجمن های آنلاین مجازی

دانستن مفهوم انجمن های آنلاین مجازی بسیار مهم است. این انجمن ها ممکن است شکل های مختلفی داشته باشند. از جمله:

- وب سایت شبکه های اجتماعی (Social Networking Website)
- فروم (Forum) های اینترنتی
- اتاق های گفتگو (Chat Room)
- بازی های کامپیوتری آنلاین

➤ وب سایت شبکه های اجتماعی

این سایت ها امکان برقراری ارتباط با سایر افراد و یا به اشتراک گذاشتن اخبار، تجربیات و شایعات را فراهم می کنند. برخی از آن ها به شما کمک می کنند تا دوستانی را که گم کرده اید، دوباره پیدا کنید.

➤ فروم های اینترنتی (تابلوی اعلانات Message Board) / تابلوی مباحثات (Discussion Board)

فروم اینترنتی برنامه ای مبتنی بر وب است که به شما امکان شرکت در بحث های آنلاین را می دهد. شما می توانید دیدگاه ها و نظرات خود را برای همه افراد Forum بفرستید، تا آن ها مطالعه کرده و واکنش نشان دهند. اگر در مورد تابلوی اعلانات در وب جستجو کنید، مطمئن باشید که برای هر مبحثی که دوست دارید، یک فروم پیدا خواهید کرد.

➤ اتاق های گفتگو

عبارت "اتاق گفتگو" در چند سال گذشته توجه عده زیادی را به خود جلب کرده است. این اصطلاح هرگونه مکانیزم مبتنی بر وب، برای به اشتراک گذاشتن مطالب خود با دیگران را، شامل می شود. ارتباط در اتاق گفتگو همزمان است، یعنی شما می توانید به جای گذاشتن پیام برای دیگران با آن ها به طور همزمان گفتگو کنید. برای یافتن اطلاعات و مثال های بیشتر در این زمینه در وب جستجو کنید.

➤ بازی های کامپیوتری آنلاین

بازی های آنلاین بازی هایی هستند که از طریق اینترنت می توان به آن ها دسترسی یافته و بازی کرد. در بسیاری از موارد شما می توانید با افراد دیگر بازی کنید. با جستجو کردن عبارت "Online Computer Games" (بازی های کامپیوتری آنلاین) در وب، سایت های زیادی را در این رابطه پیدا خواهید کرد.

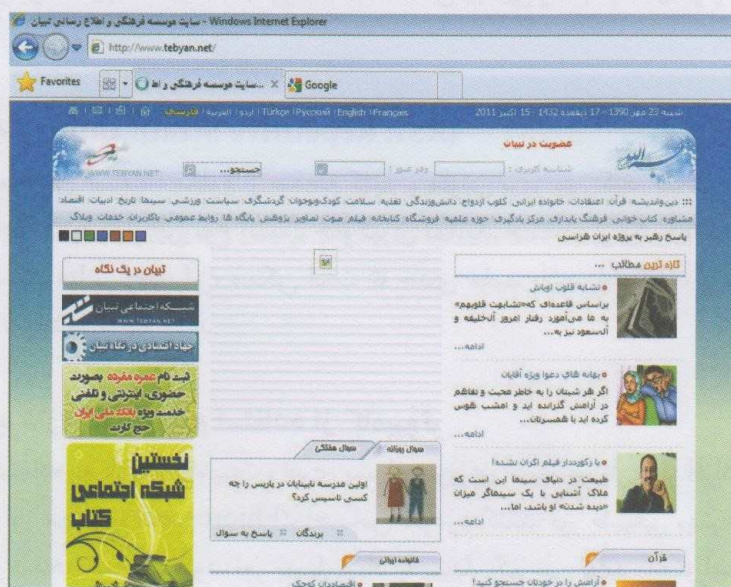


انتشار و به اشتراک گذاشتن آنلاین اطلاعات

شما باید با روش های انتشار و به اشتراک گذاشتن آنلاین محتوا آشنایی داشته باشید. می توانید وبلاگ شخصی خودتان را راه اندازی کنید، حتی می توانید یک Podcast مخصوص برای خودتان داشته باشید.

به اشتراک گذاشتن عکس، کلیپ ویدئویی و صوتی

وب سایت های بسیاری وجود دارند که امکان بارگذاری عکس ها، کلیپ های صوتی یا ویدئویی را برای کاربران فراهم می کنند. یکی از نمونه های این گونه سایت ها سایت تبیان به آدرس اینترنتی: <http://www.tebyan.net> است.

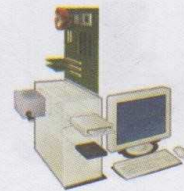


اقدامات احتیاطی برای استفاده از انجمن های آنلاین

در هنگام استفاده از انجمن های آنلاین باید اقدامات احتیاطی اولیه را انجام دهید: پروفایل (Profile) یا اطلاعات شخصی خود را به صورت خصوصی نگهداری کنید و فقط اطلاعات محدودی از خودتان را با کاربران دیگر به اشتراک بگذارید. به خاطر داشته باشید که مجرمان، ممکن است بتوانند تنها با دانستن سن و آدرس شما به اطلاعات بانکی شما دست یابند. از وب عاقلانه استفاده کنید! به خاطر داشته باشید که اطلاعاتی که ارسال می کنید، اغلب به صورت عمومی قابل دسترسی هستند و ممکن است مورد استفاده افراد سودجو قرار بگیرند.

در مورد غریبه ها احتیاط کنید:

اینترنت می تواند محیط خطرناکی باشد. به اسم و مشخصات افرادی که در اینترنت ملاقات می کنید، اکتفا نکنید. اگر شما یک کودک باشید، چگونه می توانید تشخیص دهید که فردی که با او صحبت می کنید کودکی هم سن شماست یا اینکه از یک هویت جعلی استفاده می کند. در ملاقات با افرادی که در اینترنت



آشنا شده اید، بسیار احتیاط کنید و قرارها را در اماکن عمومی بگذارید و بهتر است که با یکی از دوستانتان به محل ملاقات بروید.

◀ سلامتی

➤ ارگونومیک (Ergonomic) چیست؟

ارگونومیک عبارتست از محیط فیزیکی و طراحی تجهیزات برای به حداکثر رساندن سلامتی کارمندان. ارگونومیک همه موارد، از طراحی کامپیوتر، میز کامپیوتر، صندلی تا نور پردازی اتاق را در بر می گیرد. به طور منظم در کار خود وقفه ایجاد کنید، به طور منظم سنجش بینایی را انجام دهید و یک میز و صندلی مناسب تهیه نمایید.

➤ کشیدگی مکرر عضله (RSI: Repetitive Strain Injury)

کشیدگی مکرر عضله به دلیل استفاده مداوم از صفحه کلید و ماوس بروز می کند. شما باید به طور منظم در کار با کامپیوتر وقفه ایجاد کنید تا از این نوع آسیب جلوگیری نمایید. استفاده از یک Mouse Pad بالشتک دار، برای قرار دادن مچ دست ها بر روی آن، ممکن است تا حدی مفید باشد. اطلاعات بیشتر را در سایت <http://www.rsi-center.com> جستجو کنید.

➤ مسائل مربوط به نورپردازی در هنگام استفاده از کامپیوتر

انتخاب نوع نور مورد استفاده به همراه کامپیوتر، امری بسیار ضروری است. بسیاری از افراد ممکن است بر اثر قرار گرفتن در معرض نور مهتابی (Fluorescent)، احساس سردرد کنند. نور طبیعی بهتر است، اما ممکن است موجب بازتاب نور از صفحه نمایش شود. نور بسیار زیاد یا بسیار کم می تواند باعث آسیب چشم شود. جهت نور نیز مهم است. اگر در حین تماشای صفحه نمایش کامپیوتر منبع نور خیلی روشنی رو به چشمان شما باشد، ممکن است منجر به آسیب چشمی گردد.

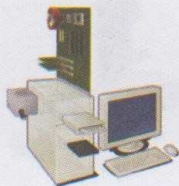
➤ موقعیت قرارگیری صفحه کلید و صفحه نمایش

هنگامیکه روبروی کامپیوتر نشسته اید، باید ارتفاع مانیتور قابل تنظیم و به اندازه ای باشد که روبروی چشم شما قرار بگیرد. به علاوه بهتر است از زیر پایی استفاده کنید. قرار گرفتن طولانی مدت در یک موقعیت بد می تواند موجب درد گردن و کمر درد شود.

• **صفحه نمایش:** صفحه نمایش باید کاملاً قابل تنظیم باشد، به طوریکه مقابل چشمان شما قرار بگیرد. می توانید برای جلوگیری از بازتاب نور، از یک فیلتر مانیتور استفاده کنید. اگر تصویر مانیتور از وضوح کامل برخوردار نباشد یا نور آن زیاد باشد و یا تصویر لرزان داشته باشد، از یک متخصص برای رفع این اشکالات کمک بگیرید.

باید از خیره شدن مداوم به صفحه نمایش از فاصله چند سانتی متری خودداری کرده و هر چند وقت یک بار به فاصله دورتری نگاه کنید.

صفحه کلید: از یک صفحه کلید مناسب استفاده کنید. همچنین می توانید از یک بالشتک مچ استفاده



نمایید تا فشار کمتری به مچ دست شما وارد شود.

ماوس: از یک ماوس پد (Mouse Pad) مناسب استفاده کنید تا حرکت ماوس بر روی آن آسان تر شود. فضای کافی برای استفاده راحت از ماوس در زیر دستتان ایجاد کنید. اگر بازوها یا انگشتان شما در حین استفاده از ماوس خسته یا دردناک شدند دست از کار بکشید و کار دیگری انجام دهید. و سعی کنید در هنگام کار کردن با صفحه کلید دستتان از آرنج تا مچ بر روی میز کار قرار بگیرد و در هوا معلق نباشد.

نکات مربوط به نحوه نشستن در هنگام استفاده از کامپیوتر

اگر زمان زیادی پشت میز می نشینید و با کامپیوتر کار می کنید، توجه به نوع صندلی تان امری حیاتی است. صندلی شما باید کاملاً قابل تنظیم باشد و ارتفاع آن کم و زیاد شود. همچنین پشتی آن نیز باید قابل تنظیم باشد. اگر صندلی شما به راحتی تنظیم نشود، ممکن است موجب آسیب دیدگی دائمی کمرتان شود.

حفظ سلامتی در هنگام استفاده از کامپیوتر

شما باید در حین کار با کامپیوتر وقفه های منظم ایجاد کنید، تا به طور دائم به صفحه نمایش خیره نشوید و چشمان شما آسیب نبینند. در حین این وقفه ها چند بار به فاصله های دور و کوتاه خیره شوید تا از آسیب رسیدن به چشمان خود جلوگیری کنید.

در هنگام وقفه ها، می توانید چند حرکت کششی انجام دهید. این حرکات تنها باید طبق دستور پزشک و مطابق با شرایط هر فرد باشد.

باید توجه داشته باشید که با توجه به بودجه خود یا شرکت، بهترین مانیتوری را که می توانید، خریداری کنید. هر قدر مانیتور بهتر باشد، تفکیک پذیری صفحه و سرعت جاروب (Refresh Rate) صفحه نیز بیشتر خواهد بود. برای کارهای دقیق باید مانیتور بزرگتری داشته باشید. در بسیاری از کشورها کارفرما به طور قانونی موظف است در صورت درخواست کارمندان، هزینه معاینات چشم آن ها را بپردازد. شما می توانید از فیلترهایی که بر روی صفحه نمایش قرار می گیرند، برای کاهش تشعشعات استفاده کنید. همچنین می توانید در هنگام کار با کامپیوتر از زیر پای استفاده کنید. اطمینان یابید که محیط کار با کامپیوتر نور و تهویه مطبوع مناسب داشته باشد.

اگر از چاپگر لیزری استفاده می کنید، تهویه اهمیت ویژه ای دارد، زیرا این نوع چاپگرها در حین کار گاز ازن تولید می کنند.

برای اطلاعات بیشتر به آدرس های اینترنتی زیر مراجعه کنید:

<http://intranet.linst.ac.uk/student/services/health/computer.htm>

<http://www.ibm.com/ibm/publicaffairs/health/summary.html>

<http://www.ics.edu/chair/comphealth2.html>

از امنیت کابل ها اطمینان یابید

شما باید همواره از کابل های برق مخصوص کامپیوتر استفاده کنید. اطمینان یابید که کابل های پشت کامپیوتر امن هستند و پریزهای برق در نزدیکی میز قرار دارند. اگر میز شما دارای سیستم داکت کابل (Cable Ducting System) است، حتماً از آن استفاده کنید. کابل ها نباید زیاد بلند باشند، زیرا



ممکن است موجب زمین خوردن شما و افراد دیگر شوند. علاوه بر آسیب جسمانی، ممکن است بیرون کشیده شدن تصادفی کابل، موجب قطع برق و از دست رفتن داده ها شود. کابل های شبکه بسیار حساس و آسیب پذیر هستند و معمولاً دلیل بروز مشکل در هنگام ورود (Logon) به یک سرویس دهنده شبکه این است که شخصی تصادفاً باعث آسیب یا قطع تصادفی کابل های شبکه می شود.

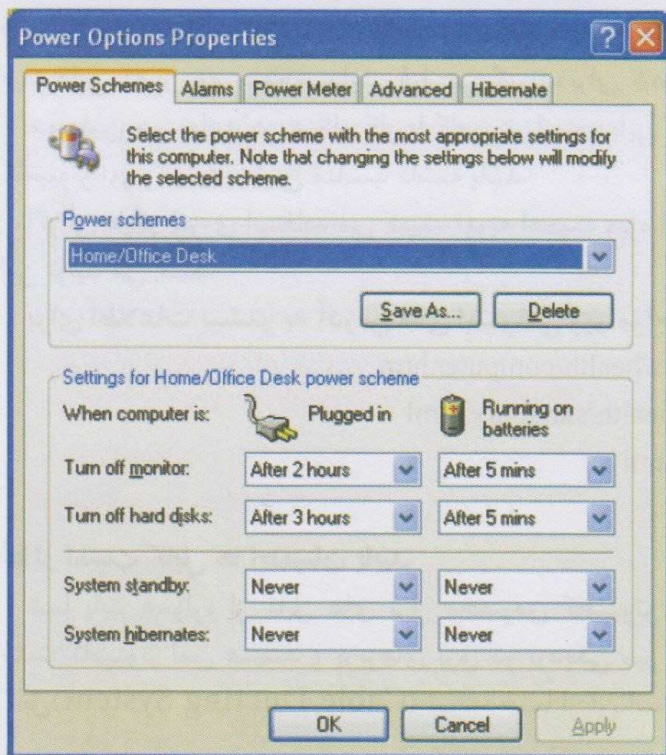
◀ مراقب باشید که پریزهای برق، اضافه بار نداشته باشند

بار بیش از حد بر روی یک پریز برق، خطرناک است و می تواند باعث آتش سوزی شود. بهتر است به جای اتصال چندین وسیله برقی بوسیله یک تقسیم به یک پریز و بالا بردن بار آن پریز، از یک تکنسین بخواهید که آن ها را جداگانه و به یک شیوه مناسب به برق متصل کند.

◀ محیط

◀ گزینه هایی برای بازیافت کامپیوتری

شما باید برای کاغذهای قابل بازیافت یک سطل جداگانه داشته باشید (دقت کنید که کاغذهایی که حاوی مطالب مهم است را ابتدا پاره کنید و سپس در سطل زباله بیندازید). کارتريج تونر را می توانید دوباره شارژ کنید و یا از تونرهای بازیافتی برای چاپگر خود استفاده نمایید (اما ممکن است در بعضی موارد این کار، باعث از بین رفتن گارانتی چاپگر شود). به جای دور انداختن تجهیزات کامپیوتر می توانید آن ها را بازیافت کنید. سعی کنید به جای استفاده از کتاب های راهنمای چاپ شده، از راهنمای روی صفحه یا Help سیستم ها استفاده کنید تا در مصرف کاغذ صرفه جویی شود. این بدان معناست که درخت های کمتری قطع می شود.



◀ گزینه هایی برای صرفه جویی در مصرف انرژی

می توانید هنگامیکه از کامپیوتر یا مانیتور استفاده نمی کنید، آن ها را خاموش کنید. بسیاری از مانیتورها و سایر لوازم جانبی، پس از مدتی که بی کار می مانند، به طور خودکار به حالت خواب (Sleep) می روند. به این ترتیب، حتی اگر کامپیوتر روشن باشد، انرژی کمتری مصرف می کند. روش های صرفه جویی در انرژی در شکل نشان داده شده است.