



TELEFON O'YNASH BOLALARNING JISMONIY VA RUHIY DUNYOSIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATADIMI?

Po'latova Saxovat Akbar qizi

Shaxrisabz davlat pedagogika institute IV kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda zamonaviy texnologiyalar, xususan, mobil telefonlar bolalar hayotida o'zining sezilarli ta'sirini o'tkazayotganligi, telefon o'yinlariga berilish, ijtimoiy tarmoqlardan uzluksiz foydalanish bolalarning jismoniy salomatligiga, ruxiy holatiga, ijtimoiy munosabatlariga va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganligi, shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlardan bolalarga telefondan to'g'ri va me'yorida foydalanishni o'rgatish talab etilishi haqidagi ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: mobil telefon, ijtimoiy tarmoq, nomofobiya, elektromagnit, gadjetlar, psixologik, smartfon.

Mobil telefon asosan ovozli aloqa vositasi b'lib, hozirgi vaqtda radioaloqa o'rnatishdagi eng keng tarqalgan vosita turidir. Mobil telefonlar 1983-yildan boshlab chiqarilmoqda. Olimlar uzoq vaqt olib borilgan tadqiqotlari orqali mobil telefonlarning elektromagnit nurlanishi bizga ayniqsa bolalarga qanday ta'sir qilishini aniqlashga harakat qilmoqdalar. Tadqiqot natijalari telefon nurlanishi butun tanamizga ta'sir qilishini ayniqsa, elektromagnit nurlanish ba'zi sabablarga ko'ra, immuniteti zaif bo'lgan odamlarga va bolalarga zararli ekanligini ko'rsatmoqda.

Bugungi globallashuv jarayonida mobil telefonlardan keng miqyosda foydalanuvchilarning asosiy qismini yoshlar va bolalar tashkil qiladi. Aslida, mobil



telefonlar bolalarimiz hayotida nechog'lik ahamiyat kasb etmoqda? Kun davomida undan qancha vaqt foydalanish kerak? Mutaxassislarning fikricha, uyali telefondan foydalanish me'yori bir martalik suhbat uchun uch daqiqa atrofida bo'lishi, o'n olti yoshga kirmaganlarning bir martalik suhbatini ikki daqiqadan oshmasligi zarur. Suhbatlar orasidagi oraliq vaqt 20-25 daqiqa bo'lganda uyali telefonning salbiy ta'siri kamayadi. Ayniqsa bolalar bir sutkada 30 daqiqadan ortiq gaplashmasligi lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, bolalarning smartfon va planshetlardan foydalanishi ularda ruhiy hamda psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. AQSHlik olimlarning ta'kidlashicha, mamlakatdagi 4 yoshgacha bo'lgan bolalarning 97 foizi, oilaviy daromadidan qat'i nazar, mobil telefonlardan foydalanadi. Uyqusizlik, semizlik, yakkalanib qolish, bosh miya shishi, ko'z saratoni, barmoqlarning shikastlanishi, muloqot qobiliyatining pasayishi va o'rganishning cheklanishi telefon ona suti og'zidan ketmagan ikki yashar bolaga yetkazadigan zararining bir qismi, xolos.

Statistik ma'lumotlarga qaraganda, hozirgi vaqtda 5-16 yoshdagi bolalar kuniga 3 soatdan 8 soatgacha vaqtini telefon qarshisida o'tqazishmoqda. Buning natijasida ularda telefonga qaramlik, undan ayrilib qolishdan qo'rquv hissi paydo bo'ladi. Respublika ko'z kasalliklari klinik shifoxonasi bosh shifokori Otabek Ikromovning so'zlariga ko'ra, XXI asr epidemiyasi deya ta'riflanuvchi bu kasallik "nomofobiya" deyiladi. Mutaxassis SSV matbuot xizmatiga bu xususida batafsil ma'lumot berdi.

Nomofobiya bolalar orasida eng ko'p tarqalgan psixologik kasalliklardan biriga aylanishga ulgurdi, - deydi O. Ikromov. – Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mobil telefonlarga bo'lgan tobelik darajasi, ayniqsa, u kichik yoshdan shakllanib kelgan bo'lsa, hatto, narkoqaramlikdan ham kuchliroq bo'lishi mumkin ekan. Ayrim bolalar va o'smirlar uyqudan oldin, ba'zida esa uxlamasdan qorong'u xonada telefonga termulib, chiqadi. Bu – mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydigan holat!



Mobil telefonlarning zarari bilan bir qatorda, ular taqdim qila oladigan imkoniyatlar bolalarga yangi bilim olishga yordam beradi, ularga o'qish jarayonida as qotadi. Muhimi, ularning salomatligiga putur yetishi va yot g'oyalar ta'siriga tushib qolishining oldini olish uchun bolalar telefonlardan qancha vaqt va nima maqsadda foydalanayotganini nazorat qilish zarur, - deydi shifokor Otabek Ikromov.



Ma'lumki mobil telefonlardan uzluksiz foydalanganda ko'zlar yoshlanib og'rishi, ko'rish tizimining pasayishi hattoki ko'z qorachig'ining kattarishi kabi jiddiy muammolarga olib keladi. Telefondan chiqib kelayotgan elektromagnit nurlarni qabul qilish orqali bolalarda ishtahasizlik, uyqusizlik, charchash hissi yuqori bo'ladi. Gadgetlardan chiqayotgan nur inson asab tizimi bilan bog'liq bo'lgan turli xil xastaliklarni keltirib chiqaradi. Kuniga 15 daqiqa mobil telefonda gaplashishning o'zi miyada saraton o'smasi hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Elektromagnit to'lqinlar ichki to'qimalarning ishlashiga sababchi bo'ladi. Mobil qurilma orqali miyya, eshitish, ko'rish emotsional barqarorlikni kamaytiradi, xotira pasayishi va boshqa yomon oqibatlarga olib keladi. Doimiy ravishda ekranga qarash ko'z shox pardasining qurib qolishiga olib keladi. Umirtqa pog'onasining



noqulay o'sishi va bolalarning qisqa videolarni uzluksiz ko'rish orqali sabrsiz, jaxldor bo'lib qolishlarini ham ko'rishimiz mumkin. O'smirlar orasida tunda mobil telefondan uyqu rejimini buzib foydalanib yotish orqali uyquga to'ymaslik hamda kun davomida faol bo'ymaslik, kuchli charchoq hissi bilan yurishlari kuzatiladi. Telefonga uzluksiz darajada termulib o'tirish tez-tez chalg'itadi, bu esa ish yoki o'qishga to'liq etibor qaratishni qiyinlashtiradi. Ko'p vaqtni virtual olamda o'tkazish, real ijtimoiy aloqalarning kamayishi va doimiy solishtirish hissini depressive holatlarga misol qilib aytishimiz mumkin.

Bolalarning e'tiborini foydali faoliyatlarga jalb qilish maqsadida bog'chalarda maktabgacha ta'lim tizimiga moslashtirilgan tarzda ingliz tili, rus tili, matematika, sport fanlarini o'rgatuvchi dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Ushbu dasturlar bolalarning yoshiga va psixologik xususiyatlariga mos tarzda qiziqarli, interaktive usullar bilan tashkil etilishi kerak. Bu orqali bolalar bir vaqtning o'zida o'rganadi, rivojlanadi va smartfonlardan ortiqcha foydalanish ehtiyoji kamayadi. Eng asosiysi, bu jarayon Xalq ta'limi vazirligi va maktabgacha ta'lim muassasalari tomonidan tizimli ravishda nazoratga olinib, samaradorlik monitoringi yuritilishi zarur. Shunda bolalarda erta yoshdan bilimga bo'lgan qiziqish shakllanadi va salbiy texnologik ta'sirlarning oldi olinadi.

Ayniqsa bolalarning yoshi va psixologik rivojlanish jarayoni inobatga olingan holda, ularga xorijiy tillarni, xususan, ingliz tili va rus tillarini o'rgatish jarayoni o'ziga xos yondashuvni talab etadi. Bu yo'nalishda faoliyat yuritayotgan pedagoglardan yuqori darajadagi etibor, sabr-toqat va pedagogik mahorat zarur bo'ladi. Har bir bola o'ziga xos xarakter va qabul qilish tezligiga ega bo'ganligi sababli, hamda uning erkatoy o'jarlik qilgan jarayonlarida o'qituvchi har bir bolaga individual yondashishi, o'z fanini qiziqarli va interaktiv shaklda yetkazib ishlay oladigan, zamonaviy metodikalardan xabardor bo'lishi talab etiladi. Ular bolalar bilan muloqot mobaynida bolalarning yoshiga mos, iliq, do'stona, mehribon va



rag'batlantiruvchi munosabatda bo'lishlari orqali, bolada til o'rganishga nisbatan ijobiy munosabat va ishtiyoq uyg'otishlari mumkin. Bunday yondashuv nafaqat ta'lim sifatini oshiradi, balki bolalarning psixologik sog'liklariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, zamonaviy texnologiyalar, xususan, smartfonlarning bolalar hayotiga kirib kelishi muqarrar bo'lsa-da, ularning noto'g'ri va nazoratsiz foydalanilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa bog'cha yoshidagi bolalarda bu holat ruhiy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar va o'quvga bo'lgan munosabat shakllanishiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning yoshi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ingliz tili, rus tili, sport va matematika kabi foydali va qiziqarli mashg'ulotlarni joriy etish muhimdir. Bu jarayonda pedagoglardan yuksak mas'uliyat, innovatsion yondashuv va mehr bilan ishlash talab etiladi. Eng asosiysi, bu kabi ta'limiy dasturlar Xalq ta'limi tizimi tomonidan muntazam nazoratda bo'lishi, metodik jihatdan takomillashtirilib borilishi lozim. Ana shundagina biz yosh avlodni texnologiyaga qaramlikdan asrab, ularni sog'lom, bilimli va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalay olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Glow kids: How Screen Addition Is Hijacking our kids – and How to break the Trance" Muallif: Nicholas Kardaras.
2. CDC (AQSH Kasalliklarni nazorat qilish Markazi) ma'lumotlari.
3. Medline Plus tibbiy ensiklopediyasi
4. Yale universiteti tadqiqoti.
5. Ilmiy va tibbiy internet manbalari