

GADJETLARDAN ORTIQCHA FOYDALANISHNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI VA ONGLI YONDASHUVLAR

Mavlonova Yorqinoy Anorboy qizi

Samarqand viloyati Qo'shrabot tumani

3-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Hayotning barcha jabhalarida texnologiya kirib borgan zamonaviy dunyoda, texnologiyalardan voz kechish juda mushkul, shu jumladan bolalarda ham. Hayotining erta yoshidan boshlab ular ota-onalari telefon, planshet va kompyuterlardan ish va dam olish maqsadida qanday foydalanayotganlarini kuzatib boradi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiya, zamonaviylik, ta'lim texnologiyalari, zamonaviy ta'lim, ta'lim muassasalari.

KIRISH

Hayotning barcha jabhalarida texnologiya kirib borgan zamonaviy dunyoda, texnologiyalardan voz kechish juda mushkul, shu jumladan bolalarda ham. Hayotining erta yoshidan boshlab ular ota-onalari telefon, planshet va kompyuterlardan ish va dam olish maqsadida qanday foydalanayotganlarini kuzatib boradi. Agar siz bolangizni gadgetlarni normada va foydali maqsadda qabul qilishini xohlasangiz, demak, siz buni o'zingizni malakangiz bilan ko'rsatib berishingiz kerak. Agar siz bolangiz kechki payt va tuni bilan internetda o'tirishini xohlamasangiz, unda o'zingiz ham bu ishni qilmang! Ko'rish qobiliyatiga va qomatga ta'sir qilishi bilan bir qatorda, ulardan haddan tashqari ko'p foydalanish erta yoshda rivojlanishdan orqada qolishga olib keladi. Bolada katta va kichik motorika, nutq ham rivojlanmaydi. Kontentdan va telefondan foydalanish vaqti nazorat qilinmasa, o'zining tengdoshlari bilan muloqot qilish va boshqa kundalik faoliyat bilan shug'ullanishda: qanday yarashib olish, o'zini fikrida qolish, o'zini nuqtai nazarini isbotlash yoki aksincha, ba'zi bir masalalarda chekinishda muammolar tug'ilishi mumkin. Bola uchun asosiy muammo, bu tabiiy hayotiy muloqotni texnika bilan almashinib qolishi hamda kunning asosiy qismini u bilan o'tkazishidir.

Butun Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) 2019-yilda nashr etilgan tavsiyasiga ko'ra, 1 yoshgacha bo'lgan bolalar ekran qarshisida o'tirishlari kerak emas. 1 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalar maksimal 60 daqiqa gadgetlardan foylanishi mumkin. Biroq, qancha kam bo'lsa shuncha yaxshi. JSST mutaxassisleri kichik yoshdagi bolalarni ekran qarshisida o'tkazadigan vaqtini faol o'yinlar bilan almashtirish kerakligi maslahat beradi. Gadgetlardan foydalanishga yo'l qo'ymaslikdan hech qanday naf yo'q, bu ota-onalariga nisbatan bolalarni norozoligi va qarshiligiga sabab bo'ladi, bu munosobatalarni buzilishiga hamda gadgetlardan yashirin tarzda,

masalan, ko'chalarda va o'rtoqlarinikida foydalanishga olib kelishi mumkin. Ekran qarshisida o'tkaziladigan vaqtni qisqartirish, tanaffuslar berish, gadjetlardan to'liq cheklash vaqtlarini belgilash, masalan, ovqatlanish paytida hamda, ko'rayotgan narsasi yoshiga mos kelishini va ta'lim jihatidan foydali ekanligini nazorat qilish tavsiya etiladi. Shuni yodda tutish kerakki, bolalar tashqi muhit bilan o'zaro muloqotga, jismoniy faollikka ehtiyoj sezadi. Shuning uchun, gadjetlardan foydalanish boshqa faoliyatlari bilan, masalan, kitob o'qish, sport bilan shug'ullanish, toza havodagi o'yinlar va oila a'zolari hamda do'stlari bilan muloqotda bo'lish bilan mutanosiblashtirilgan bo'lishi kerak. Gadjetlar yomonligini haqida gapirish, ularni yig'ib olish yoki taqiqlab qo'yish maqsadga muvofiq bo'lmaydi, chegaralash va uning o'rniga boshqa narsani taklif qilish, masalan, faol o'yinlar yoki biror bir yutuqlari uchun uni oldindan rag'batlantirish natija berishi mumkin. Uzoq vaqt davomida bir xil holatda turish yoki boshini egib o'tirishi, umurtqa pog'onasining patologiyasiga olib keladi. Bu umurtqa pog'onasiga haddan ziyod zo'riqish berish (o'tirgan holatda u 40 foiz yuqori) bilan xarakterlanadi va skolioz, kifoz yoki lordoz – umurtqa pog'onasining qiyshayishiga olib keladi. Ekrandagi tasvirlar notabiiy darajada yorqin va yassi bo'ladi, bu ko'z akkomodatsiyasini – jismlarni turli masofadan ko'ra olish va ularni masofasini baholashni qiyinlashtiradi va buzilishga olib keladi. Buning natijasida ko'zlarda qurish, achishish, sanchilish va bosh og'riqlari paydo bo'ladi. Oqibatda uzoq vaqt davomida ko'zlarning zo'riqishi miopiyaga va ko'rish nervining zo'riqishiga olib keladi.

Biz uchun sevimli bo'lgan ko'rsatuvlar, musiqalar, ijtimoiy tarmoqlar va eng so'nggi yangiliklar 24/7 biz bilan, bolalar ham undan birdek foydalanmoqda. Bolalar smartfonlardan juda erta foydalanishmoqda, uyda televizor, planshetlar, video o'yinlar va boshqalar.

Raqamlar sizni hayron qoldirishi mumkin. Kasalliklarni Nazorat qilish va Profilaktika Markazi (CDC) yosh guruhlari bo'yicha o'rtacha kunlik gadjetlardan foydalanish vaqtini quyidagicha keltiradi:

- 8–10 yosh: olti soat
- 11–14 yosh: to'qqiz soat
- 15–18 yosh: yetti yarim soat

Ta'lim tizimi bugungi kunda raqamli texnologiyalarga singib ketayotgani shunchaki hayratlanarli emas, chunki, bugungi kunda axborot makonida taklif etilayotgan ko'plab narsalarni jiddiy tahlil qilish va pedagogik asoslash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. So'nggi yillarda ta'limni "raqamlashtirish" muammolari, uning shakllanishiga ta'siri bo'yicha birorbir davlat loyihasi yoki so'rovnoma asosida tadqiqotlar o'tkazilmaganligi ham muhimdir. Shu bilan birga, Internet tizimidagi muhitning yoshlar ongiga ta'sirining ahamiyati hukumatning, zamonaviy ommaviy axborot vositalarining ma'ruzalarida, pedagogik jamoatchilik muhokamalarida, magistrant va tadqiqotchilarning izlanishlarida ham ko'rishimiz mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, oldin raqamli texnologiyalarni barcha sohalarda, ya'ni, sanoat, iqtisodiyot, bank va boshqa sohalarda joriy etish bilan cheklanib qolgan edik. Bugungi kunda esa raqamli iqtisodiyot shiddat bilan rivojlanib borayotganini e'tiborga olib, raqamli rivojlanish bo'yicha barcha soha rahbarlarining o'rinbosarlari lavozim tarkibiga kiritilmoqda.

Raqamlashtirish yo'nalishi bo'yicha faollashtirish barcha biznes tuzilmalarida amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar barcha sohalarda "tajovuzkor", ayniqsa iqtisodiy samarasi topilgan joylarda, barcha darajalarda qo'llab-quvvatlanmoqda. Iqtisodiyotda ro'y berayotgan jarayonlar dinamikasi iqtisodiyotning raqamli transformatsiyasida oliy ta'limni rivojlantirish bo'yicha takliflarni tahlil qilish va ishlab chiqishda ta'lim hamjamiyatining faol pozitsiyasini talab qilmoqda. Ta'limda raqamli texnologiyalarni o'qitish sifatini saqlab qolgan holda samarali qo'llash uchun nimalar qilish kerak?

Birinchidan, albatta mamlakatimizda Internet infratuzilmasini yaxshilashimiz, mobil` operatorlar tomonidan ko'rsatilayotgan xizmatlar sifatini oshirishimiz va eng muhimi aholining, ayniqsa talaba yoshlarni zamonaviy axborotkommunikatsiya texnologiyalarining so'ngi yutuqlarini o'zlashtirishga shartsharoitlar hamda imkoniyatlar yaratib berishimiz lozim.

Ikkinchidan, o'quv jarayonini tashkil etishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ko'lamini kengaytirish va axborot resurslari, o'qitish vositalari va masofaviy o'qitish texnologiyalarini rivojlantirish, ijodkor talabalarni universitetni raqamlashtirish loyihalariga jalb qilish bilan oliy ta'lim muassasalari faoliyatini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlarga o'zgartirish kiritish bo'yicha vakolatli organlarga takliflar berish, yuqori samaradorlikka ega raqamli qurilmalar bilan jihozlangan tuzilmalar, o'quv xonalari, laboratoriyalar, mediastudiyalar va boshqalarni o'z ichiga olgan markazlarni tashkil etish hamda unda orttirilgan tajribani ta'lim muassasalarida qo'llash.

Uchinchidan, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va ta'lim texnologiyalarining mustahkam integratsiyasini ta'minlash, bu borada pedagog kadrlarning kasbiy mahoratini uzluksiz rivojlantirib borish uchun qo'shimcha sharoitlar yaratish.

To'rtinchidan, interfaol taqdimot tizimlaridan foydalanish, ma'ruza va seminar darslari uchun internet bilan bog'liq holda interfaol va mul'timediali taqdimotlarni ishlab chiqish kabi mavzular bo'yicha o'qituvchilarning malakasini oshirish uchun kurslarni tashkil qilish va o'tkazish.

Beshinchidan, real vaqt rejimida interfaol taqdimot tizimlari, videokonferentsaloqa tizimlari, virtual zallar, elektron resurslardan foydalanib istalgan vaqtda masofaviy o'qitish jarayonini amalga oshirish.

Oltinchidan, bulutli texnologiyalar, virtual voqelik, kengaytirilgan voqelikdan foydalanish hamda didaktik materiallar va tajriba dizaynlarini ishlab chiqishda 3D printerini qo'llash, raqamli didaktika va raqamli ta'lim modellarini qo'llash, o'qituvchilar va talabalar uchun loyihalar, diplom ishlari, ilmiy izlanishlar va boshqalarini muhokama qilish uchun ilmiy veb-saytlar ishlab chiqish lozim. Shundagina, biz raqamli texnologiyalardan foydalanib ta'lim sifatini tushirmagan holda talaba-yoshlarga bugungi kun talabi darajasida bilim olishlariga erishamiz.

XULOSA

Alohida ta'kidlash kerakki, bugungi kunda hayotimiz har jihatdan texnika va texnologiyalar bilan bog'liq, ya'ni ertalab soat bongidan boshlab to kun rejasini tuzish va o'qish bilan yakunlashgacha. Biz ta'lim sifatini oshirish va rivojlantirish uchun texnologiyalardan manfaatli foydalanish imkoniyatini yaratishni istadik. Qachonki, planshet ta'lim olishning bir elementiga aylansa, bolalar o'qish jarayoniga katta qiziqish bilan kirishadi. Bu o'yin bilan klassik ta'limni birlashtirishga tengdir. Natijada o'qish jarayoni yaxshilanadi, o'zlashtirish, ta'lim darajasi va kadrlarni tayyorlash samaradorligi oshadi. Bilimli avlod, professional kadrlar - bu jamiyatning keng miqyosda rivojlanishining garovidir. Ta'limda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish bir tomondan muayyan qiyinchiliklar va muammolarni keltirib chiqarsada boshqa tomondan turli yutuqlarni qo'lga kiritilishiga sabab bo'ladi. Bu jarayon induvidial salohiyatli o'quvchilarning yanada rivojlanishi holatida yaqqol namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020 yil 24 yanvarda Oliy Majlisga yo'llagan Murojaatnomasi. 2020 y.
2. Abdullayev M., Saidahrar, G., & Ayupov, R. Raqamli iqtisodiyot - kadrlar tayyorlashning dolzarb yo'nalishlari. 2020 y.
3. Norboeva N Erkinovna, Khashimova D Pakhritdinovna. The role of the digital economy in the development of information and communication technologies // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10 (3), 25-31.
4. ziyo.net