

TELEFONLARNING O'QUVCHILARDA BO'LAYOTGAN MUAMMOLARI

Farg'ona Viloyati Rahimov School

Muhammadumar Anvarjonov

E-mail: anvarjonovumar24@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola telefonlarning yoshlar hayotiga ta'siri va ular bilan bog'liq muammolarni ko'rib chiqadi. Telefonlarning yoshlar uchun salbiy tomonlari, jumladan, diqqatni chalg'itish, ta'limdagi samaradorlikning pasayishi, ijtimoiy aloqalarning susayishi, jismoniy faollikning kamayishi kabi masalalar tahlil qilinadi. Shuningdek, ota-onalar va ta'lim muassasalarining telefonlardan oqilona foydalanishni ta'minlashdagi mas'uliyati va yechim yo'llari muhokama qilinadi.

Maqolada telefonlardan samarali va foydali foydalanish uchun ota-onalar va o'qituvchilarga qoidalar o'rnatish, bolalar bilan muloqot qilish, ilmiy va ta'lim dasturlaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Depressiya, uyqu yetishmovchiligi, elektromagnit nurlanish, ijtimoiy izolyatsiya

ASOSIY QISM

Bugungi axborot asrida zamonaviy texnologiyalar, xususan mobil telefonlar, inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa, yoshlar orasida telefonlardan foydalanish holatlari kundan-kunga ortib bormoqda. Bu holatning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, salbiy oqibatlar ham mavjud bo'lib, ular jamiyatni jiddiy o'ylantirayotgani sir emas. Ko'plab ota-onalar farzandlarining telefonga haddan tashqari bog'lanib qolganidan xavotirda. Shuning uchun ham, telefonning yoshlar hayotiga ta'siri, uning keltirib chiqarayotgan muammolari va

bu borada ota-onalarga beriladigan tavsiyalar bugungi kunda dolzarb masalaga aylangan.

Telefonning yoshlar hayotiga salbiy ta'siri. Mobil telefonlar yoshlar hayotiga katta o'zgarishlar kiritgan bo'lsa-da, ular bilan birga bir qator salbiy ta'sirlar ham yuzaga kelgan. Telefonlarning noto'g'ri va haddan tashqari ishlatilishi, ayniqsa, yosh avlodning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida telefonning yoshlar hayotidagi eng muhim zararli jihatlari ko'rib chiqiladi.

Ruhy salomatlikka salbiy ta'siri. Telefonlardan ortiqcha foydalanish yoshlarning psixologik holatiga jiddiy ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy bo'lish va o'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida yoshlar o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishi mumkin. Ular boshqa insonlarning hayotini tahlil qilib, o'zlarini ularning orqasidan qoldirilgan deb his qilishadi. Bu holat:

Depressiya va xavotir: Yoshlar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslab, ruhy tushkunlikva xavotirni boshdan kechiradilar. Ijtimoiy tarmoqlarda ba'zida faqat ijobiy va mukammal narsalar ko'rsatiladi, bu esa real hayotdan qoniqish hosil qilmaslikka olib keladi.

O'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi: Yoshlar doimo ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlarini ko'rib, o'zlarini ular bilan solishtiradilar va natijada o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishadi.

Uyqu rejimining buzilishi. Yoshlar kechki payt telefon bilan uzoq vaqt o'tkazishadi, bu esa uyqu rejimini buzishga olib keladi. Telefonlar, ayniqsa, ekran yorug'ligi tufayli uyquga ketish jarayonini kechiktiradi, bu esa uyqu sifatining yomonlashishiga sabab bo'ladi. Natijada:

Uyqu yetishmovchiligi: Telefoni kechqurun ishlatish uyqu sifatining pasayishiga, ertalabki charchoq va kayfiyatning pastligiga olib keladi.

Jismoniy salomatlikka ta'siri. Telefonlarni uzoq muddat ishlatish ko'plab jismoniy muammolarni keltirib chiqaradi. Yoshlar ekranlarga uzoq vaqt tikilib o'tirishlari natijasida bir qator sog'liq muammolari yuzaga keladi:

Ko'zning zo'riqishi: Mobil telefon ekraniga uzoq vaqt qarash ko'zlarning charchashiga, quruqligiga va bosh og'rig'iga olib keladi. Bu holat, ayniqsa, yoshlarning ko'z salomatligi uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Orqa va bo'yin og'riqlari: Telefon bilan uzoq vaqt o'tirish jismoniy faollikning pasayishiga, orqa va bo'yin mushaklarida og'riqlar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Elektromagnit nurlanish: Telefonlar elektromagnit to'lqinlar chiqaradi, bu esa uzoq muddatli ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar mobil telefonlarning ortiqcha ishlatilishi ba'zi sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkinligini ko'rsatmoqda, lekin bu hali to'liq o'rganilmagan.

Aloqalarning pasayishi. Telefonlarning ta'siri bilan yoshlar real hayotdagi muloqot va ijtimoiy aloqalardan chetlashayotganini ko'rish mumkin. Telefonlar o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa virtual dunyo bilan band bo'lgan yoshlar, oilaviy suhbatlarda va do'stlari bilan uchrashuvlarda qatnashishni kamaytiradilar. Bu esa:

Ijtimoiy izolyatsiya: Yoshlar o'zlarini virtual makonlarda topib, real hayotdagi muloqotdan chetlashadi. Bu holat jamiyatdan yiroqlashishga, ijtimoiy integratsiyaning susayishiga olib keladi.

Muloqot susayishi: Doim telefon ekraniga qarab yashaydigan yoshlar o'z fikrlarini ifoda etish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini yo'qotishadi. Bu esa kelajakda professional va shaxsiy hayotda muammolarga olib kelishi mumkin.

Telefonlar yordamida yoshlar o'zlarining fikrlarini va turli qiziqishlarini boshqa shaxslar bilan tezda baham ko'rish imkoniyatiga ega. Bu jarayon, bir tomondan, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish imkonini yaratadi. Biroq, virtual aloqalar real hayotdagi aloqalarni o'rnini bosmaydi. Shunday qilib:

O'ziga xos, kichik do'stlik doiralarning shakllanishi: Yoshlar ko'proq o'zlarining qiziqishlariga mos bo'lgan do'stlar bilan virtual aloqada bo'lishadi. Bu ba'zi yoshlar uchun ijtimoiy muhitdan yiroqlashishga olib keladi, chunki ular real dunyodagi jamiyatdan uzoqlashishadi.

Do'stlik va aloqalarning yuzaki bo'lishi: Virtual do'stlar orasida yuzaga keladigan aloqalar ko'pincha yuzaki bo'ladi. Yoshlar bir-birini chuqur tushunmasliklari, haqiqiy his-tuyg'ularni o'zaro yetkazmasliklari mumkin, bu esa ularda chin do'stlik aloqalarini shakllantirishni qiyinlashtiradi.

Diqqatning qisqa muddatga jamlanishi: O'quvchilar telefonlari bilan o'tkazgan vaqt davomida diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa darsni tushunishni qiyinlashtiradi, o'zlashtirish jarayonini sekinlashtiradi va bilim olish sifatini pasaytiradi

XULOSA

Telefonlar yordamida o'quvchilar tezda axborot qidirishlari mumkin, ammo bu axborotning to'g'ri va ishonchli ekanligini tekshirishga ehtiyoj bor. Ijtimoiy tarmoqlar va internetda mavjud bo'lgan axborotlarning ko'p qismi noto'g'ri yoki xato bo'lishi mumkin. Bunda esa o'quvchilar noto'g'ri yoki ishonchsiz manbalardan foydalanishlari mumkin. Bu ularning bilim darajasini pasaytiradi va noto'g'ri tushunchalar shakllanishiga olib keladi.

Darsda telefonlarni ishlatish quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin: -Telefonlar o'quvchilarni darsda o'qituvchining tushuntirishlariga e'tibor bermasliklariga olib keladi. Natijada, o'quvchilar o'qituvchi tomonidan berilgan muhim ma'lumotlarni e'tiborsiz qoldiradilar.

Ilmiy va ta'lim dasturlaridan foydalanishni rag'batlantirish: Bolalar uchun ta'lim dasturlari, online kurslar va video darsliklar orqali telefonni samarali ishlatish uchun rag'batlantirish lozim

Foydali ilovalar bilan tanishtirish: Ota-onalar bolalariga foydali mobil ilovalar, masalan, matematikadan darslar, til o'rganish dasturlari yoki kitoblarni o'qish ilovalarini tanishtirishlari kerak.

Yechim: Ota-onalar telefonlardan foydalanish bo'yicha bolalari uchun qoidalar o'rnatib, ularni nazorat qilib, telefonni ta'lim va ilmiy faoliyatga yo'naltirishda yordam berishlari zarur. Telefonlarni doimiy ravishda ishlatishning

oldini olish uchun ota-onalar bolalarini jismoniy faoliyatga undash, tashqarida vaqt o'tkazishni rag'batlantirish va texnologiyalarni oqilona boshqarishga o'rgatishlari lozim.

Kelajakda telefonlar va boshqa texnologiyalardan samarali foydalanish yoshlar uchun yangi imkoniyatlar yaratishi mumkin, agar ular bu vositalarni to'g'ri ishlata olishsa. Shuning uchun ota-onalar va ta'lim muassasalari birgalikda ishlashlari kerak, chunki telefonlarni oqilona va foydalitarzda boshqarish yoshlarning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhimdir.