

**BOLALARDA EKRAN QARAMLIGINING RIVOJLANISHGA SALBIY
TA'SIRI VA UNI KAMAYTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR****Najmitdinova Dilnoza Rafikovna***Masofaviy ta'lim Psixologiya yo'nalishi 1- kurs talabasi**Qo'qon universiteti Andijon Fillilali**Telefon: +998914798390***Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o'g'li***“Kompyuter Injiniring va raqamli texnologiyalar”**kafedrası o'qituvchisi**Qo'qon universiteti Andijon Fillilali**Email: xalimjonov1234@gmail.com**aliqulovnurmukhammad@gmail.com*

Annotatsiya: Bolalarda ekran qaramligining rivojlanishga salbiy ta'siri va uni kamaytirish uchun ko'p usullar tajribadan o'tkazildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 30 sentyabrdagi “Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3955-son qaroriga muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalarni pedagogik psixologik nuqtai nazardan qo'llab quvvatlash, ularni maktab ta'limiga ruxan tayyorlash maqsadida alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu muammo bolalarga salbiy ta'sir qilib ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojiga pasayishi uchun ekran qaramligi omili hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Ekran qaramligi, salbiy ta'siri, kamaytirish

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 30 sentyabrdagi “Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3955-son qaroriga muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalarni pedagogik psixologik nuqtai nazardan qo'llab quvvatlash, ularni maktab ta'limiga ruxan tayyorlash maqsadida alohida e'tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar xayotimizning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Kompyuter o'yinlari, video o'yinlar va mobil o'yinlari bolalarda ekran qaramligining rivojlanishiga keng o'rin olmoqda. Bu qurilmalardan cheksiz foydalanish oqibatida – ekran qaramligini olib keladi. Bu muammo bolalarga salbiy ta'sir qilib ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojiga pasayishi uchun ekran qaramligi omili hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Ba'zi ota-onalar kompyuterni hayotimizga faqat foyda keltiradigan vosita deb hisoblashadi. Unday emas! Bolalarda ekran qaramligi tobora murakkablashib borayotgan jarayonlardan biri kompyuter o'yinlari, video o'yinlar va mobil o'yinlariga ko'p vaqt sarflashi, kundalik xayotida, ish maktab va ijtimoiy munosabatlarga e'tibor bermasligi ekran qaramligining belgilaridan biri hisoblanadi.

Internetdan haddan tashqari foydalanish befarqlikni keltirib chiqarashi, bolalarda normal ijtimoiylashuvga to'sqinlik qilishi mumkin. Bolalarda yomon g'oyalar va lo'plab reklamalarga duchor bo'lishadi. Kompyuter o'yinlari zo'ravonlikni o'z ichiga oladi va o'ziga tez qaram qiladi. Video o'yinlar 1970-yillarda paydo bo'lgan.

O'yin bolalarning ruxiy salomatligi va ijtimoiy xayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi sababli o'yinni tark etishda qiyinchilik keltiradi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 2018 yilda rasmiy kasallik toifasiga o'yinga qaramlikni qo'shib, ushbu vaziyatning jiddiyligini ta'kidladi. Unga ko'ra ekranga qaramlik ko'z va tananing jismoniy zo'riqishi, uyqusizlik, haqiqiy xayotdan uzib qo'yish va hissiyotlarning zaiflashuviga olib keladi. Ekranga qaramlik – zamonaviy giyohvanlik kabidir. Bu esa ular miyamizda juda ko'p miqdorda dofamin ishlab chiqaradi degani, bu esa eyforiya tuyg'usini keltirib chiqaradi, vaqt o'tib miya bunga mukkasidan ketadi. Achinarlisi xech qanday chegaralarga qaramay, hali bir yoshga qirmagan bola ham mobil videolarga qaram bo'lib bormoqda.

O'yin o'ynashga kun soatlab o'yin o'ynash, boshqa mashg'ulotlarga vaqt ajrata olmasligini kamaytirish uchun ular bilan kurashish qiyin bo'lishi mumkin, ammo bu qaramlikni yengish mumkin.

Ekranga qaramlikni yengib o'tishdagi birinchi qadam, bolalarda muammo borligini qabul qilishdir. Unga ko'ra bolalar bilan doimiy muloqatda bo'lish, ular bilan turli sport mashqlarini bajarish, bolalar xos o'yin kulgilarni bajarib ularni ekran qaramligidan olib chiqish mumkin.

Tadqiqotning vazifalari: Bolalarda ekran qaramligining rivojlanishiga salbiy ta'siri va uni kamaytirish uchun bolalar bilan yoshiga mos ravishda turli o'yinlar o'ynash, birganlikda kitoblar o'qib uni muhokama qilish va oila davrasida televizordan ko'ngil ochar dasturlarni tomosha qilish.

Tadqiqot natijalari. Kompyuter o'yinlari, video o'yinlar va mobil o'yinlari bolalarda ekran qaramligining rivojlanishiga keng o'rin olmoqda. Buning salbiy natijalari mavjud bo'lib, ular ko'z va tananing jismoniy zo'riqishi, uyqusizlik, semirib ketishga olib keladi. Kamroq video o'yin o'ynagan bolalar maktabda yaxshi o'qiydi. Ota-onalar tomonidan farzandlariga kompyuter o'yinlari, video o'yinlar va mobil o'yinlariga vaqtini sarflashiga cheklov qo'yish. Ota-ona, tarbiyachi va o'qituvchilar tomonidan bolalarga ta'lim beruvchi o'yinlarni o'ynashga jalb qilish.

Xulosa. Bolalarda ekran qaramligining rivojlanishi - bu bolalar xayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatib turgan jiddiy muammolardan biri hisoblanadi. Biroq, bu qaramlikni tan olish va to'g'ri qadamlar qo'yish qaramlikdan xolos bo'lishning eng muhim usuli hisoblanadi. O'yin o'ynash inson hayotini nazorat qiluvchi omil emas, balki ko'ngil ochish vositasi bo'lishi kerak. Uni bartaraf etish uchun qat'iylik va sabr-toqat bilan oila, ta'lim muassasalari va jamoatchilik birgalikda bolalarni sevimli mashg'ulotlariga ega bo'lishi uchun xarakat qilishda muvaffaqiyatga olib keladi.

Bolalar sogʻlom va har tamonlama rivojlangan shaxs boʻlib kamol topishi uchun ekrandan oqilona foydalanishni oʻrgatish katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi “Tafakkur avlodi” – 2023
2. Ota-ona va farzandlar oʻrtasidagi munosabtlar – farzand tarbiyasi uchun qoʻllanma
3. Jahon Sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) – oʻyinga qaramlik va undan qanday qurtulish mumkin.

