

BOLALARDA TELEFON VA GADJETLARNING SOG‘LIQQA TA’SIRI

Umarova Nazokat Rustamjon qizi

Rishton Abu Ali ibn sino nomidagi

Jamoat Salomatligi texnikumi bosh o‘qituvchisi

Xamraqulova Gulxumor Odiljon qizi

Rishton Abu Ali ibn sino nomidagi

Jamoat Salomatligi texnikumi yetakchi o‘qituvchisi

Kirish

Zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida telefon, planshet va kompyuterlar bolalar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bugungi kunda hatto maktabgacha yoshdagi bolalar ham gadjetlardan faol foydalanmoqda. Biroq ularning me‘yorida ortiq qo‘llanilishi bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ushbu masala tibbiyot va pedagogika nuqtayi nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Annotatsiya

Mazkur maqolada bolalarda telefon va gadjetlardan uzoq vaqt foydalanishning sog‘liqqa salbiy ta’siri yoritilgan. Xususan, ko‘rish qobiliyatining pasayishi, asab tizimi buzilishlari, uyqu rejimining o‘zgarishi, diqqat va xotira susayishi kabi holatlar ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, gadjetlardan to‘g‘ri foydalanish qoidalari va profilaktik tavsiyalar keltirilgan. Maqola pediatriya yo‘nalishidagi talabalar, o‘qituvchilar hamda otalar uchun foydali hisoblanadi.

Kalit so‘zlar

Bolalar, gadjet, mobil telefon, asab tizimi, ko‘rish qobiliyati, uyqu buzilishi, psixologik holat, profilaktika.

Asosiy qism

1. Gadgetlarning bolalar organizmiga ta'siri

Bolalar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, tashqi omillarga sezgir hisoblanadi. Telefon va planshetlardan uzoq vaqt foydalanish quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

ko'z mushaklarining zo'riqishi;

ko'rish o'tkirligining pasayishi;

bosh og'rig'i va tez charchash;

umurtqa pog'onasi holatining buzilishi;

jismoniy faollikning kamayishi.

2. Asab tizimiga ta'siri

Gadgetlar bolalarning markaziy asab tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Uzoq vaqt ekran qarshisida bo'lish:

asabiylik;

jahldorlik;

diqqatning pasayishi;

tez kayfiyat o'zgarishi;

xotira susayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, tez-tez o'yin o'ynaydigan bolalarda giperaktivlik va diqqat yetishmovchiligi kuzatiladi.

3. Uyqu buzilishi

Telefon nuri (ko'k nur) melatonin gormonining ajralishini kamaytiradi. Natijada:

kech uxlash;

uyqu sifati pasayishi;

tongda holsizlik;

maktabdagi o'zlashtirishning pasayishi kuzatiladi.

4. Ijtimoiy va ruhiy rivojlanishga ta'siri

Gadjetga ortiqcha qiziqish bolaning real muloqotini kamaytiradi. Natijada:

yolg'izlikka moyillik;

nutq rivojlanishining sekinlashuvi;

ota-ona bilan munosabatlarning sovuqlashuvi;

emotsional befarqlik yuzaga keladi.

Profilaktika va tavsiyalar

3 yoshgacha gadjet berilmasligi tavsiya etiladi;

3–6 yoshda — kuniga 15–20 daqiqadan oshmasligi;

maktab yoshida — 1 soatdan ko'p bo'lmasligi;

uxlashdan 1 soat oldin telefon ishlatilmasligi;

ota-ona tomonidan doimiy nazorat bo'lishi;

ochiq havoda o'yinlar ko'paytirilishi zarur.

Xulosa

Telefon va gadjetlar zamonaviy hayotning muhim qismi bo'lsa-da, ulardan noto'g'ri va nazoratsiz foydalanish bolalar sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu bois ota-onalar va pedagoglar bolalarda gadjet madaniyatini shakllantirishga alohida e'tibor qaratishlari zarur. To'g'ri yondashuv orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

Karimov B.Sh. Pediatriya asoslari. — Toshkent, 2020.

Ismoilov A.A. Bolalar nevrologiyasi. — Toshkent, 2019.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Children and screen time.

Garrison M.M. Screen media use in children. Pediatrics Journal, 2021.

O‘zbekiston Respublikasi SSV. Bolalar salomatligi bo‘yicha klinik tavsiyalar.

Anderson D., Subrahmanyam K. Digital media effects on child development. 2020.