

O'QUVCHILARDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING AMALIY AXAMIYATI

Abdulazizova Nilufar Abduraxmonovna

Farg'ona davlat universiteti katta o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'quvchilarning kundalik faoliyatlari, o'quvchilarning kun tartibi va mobil qurilmalardan foydalanish madaniyati, o'quvchilarda zararli odatlarni oldini olish, mukkasidan ketishning yo'qotish yo'llari, o'quvchilar bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish omillari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: zararli odatlar, smartfonlar, noutbuklar, kompyuterlar, raqamli texnologiya.

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны повседневная деятельность студентов, распорядок дня студентов и культура использования мобильных устройств, профилактика вредных привычек у студентов, способы избавления от стресса, содержательная организация свободного времени студентов.

Ключевые слова: вредные привычки, смартфоны, ноутбуки, компьютеры, цифровая техника.

ABSTRACT

In this article, students daily activities, students' routines and the culture of using mobile devices, prevention of harmful habits in students, ways to get rid of stress, and meaningful organization of students' free time are described in this article.

Key words: harmful habits, smartphones, laptops, computers, digital technology.

Mavzuning dolzarbligi. XX1-asrda tug'ilgan chaqaloqlar allaqachon tu g'ilishdan boshlab barcha turdagi texnologiyalar bilan o'ralgan. Mobil telefonlar, televizorlar, kompyuterlar, noutbuklar, planshetlar, elektron o'quvchilar - ro'yxat uzoq vaqt davom etadi. Va, ba'zida, bola o'yinchoqlariga qaraganda, bu elektron tizimlarning quvnoq chiroqlariga ko'proq moyil bo'ladi.

Bularning barchasini ongli yoshda olgan ota-onalarimiz haqiqiy dunyo va xayoliy kompyuter haqiqati o'rtasidagi farqni mustaqil ravishda ajrata oladilar. Bizchi, bolalar? Yangi texnologik

taraqqiyotning bolalar salomatligiga ta'siri qanday? Bolalar uchun kompyuter qanchalik zararli?

XXI asr insoniyat jamiyatini global kompyuterlashtirish davri. Axborotni qabul qilish, saqlash, qayta ishlash va uzatish insonning an'anaviy aloqa vositalaridan foydalanganidan ko'ra yuzlab va minglab marta tezroq sodir bo'ladi.

Internetning paydo bo'lishi bilan u ma'lumot qidirish, biznes aloqasi, dam olish va hokazolarni qidirishning eng yaxshi usuliga aylandi. umuman olganda, ba'zi odamlar kompyutersiz hayotni tasavvur qilishlari qiyin. Kompyuter ularning do'stlari bilan muloqotini, sevimli mashg'ulotlaridagi mashg'ulotlarni almashtirdi va uy vazifasini tayyorlash vaqtini qisqartirdi.

Ota-onalar ko'pincha kun bo'yi ishda bo'lib, farzandlarining kompyuterda o'tkazgan vaqtini va bolalari o'ynaydigan o'yinlarni nazorat qila olmaydi. Ko'pgina maktab o'quvchilari kompyuterda juda ko'p vaqt o'tkazishni boshladilar, ular atrofida hech narsani sezmaydilar. Biroq, kompyuterning insonga keltiradigan ko'plab afzalliklaridan tashqari, uning sog'lig'iga ta'siri haqida unutmaslik kerak. Shuning uchun, mening fikrimcha, bu mavzu dolzarbdir.

Maktab o'quvchilari kompyuterda qancha vaqt o'tkazadilar, ota-onalar farzandlarining kompyuterda o'tkazgan vaqtini nazorat qiladimi va kompyuterga ishtiyoq o'quvchilar salomatligiga qanday ta'sir qiladi? Bu ishni bajarishda men o'rganmoqchi bo'lgan savollar.

Kompyuterning inson salomatligiga ta'siri

Yoshlik davrida inson tanasi jismoniy, hissiy, intellektual va ma'naviy faol rivojlanish bosqichida bo'ladi. Shunday qilib, kompyuter va Internetga cheksiz kirish bolani bu jihatlarida buzishi mumkin

Fiziologik nuqtai nazardan, ikkita xavf mavjud:

Jismoniy harakatsizlik va umurtqa pog'onasining egriligi. Sport bilan shug'ullanish, toza havoda faol o'yinlar o'ynash o'rniga: futbol, badminton, do'stlar bilan voleybol yoki skeytbord yoki velosipedda o'ynash o'rniga, bola monitor ekrani oldida bir necha soat ketma-ket o'tiradi, ba'zan bir holatda harakatsiz muzlab qoladi.

Natija: rivojlanmagan mushaklar, egilgan holat (eng yaxshi holatda), past jismoniy faollik, charchoqning kuchayishi, asabiylashish.

Vizual buzilish. Tasvirlarni monitor ekranida uzoq vaqt davomida ko'rib chiqish ko'rish qobiliyatini cheksiz televizor ko'rishdan bir necha baravar tezroq va bir necha marta kuchliroq zarar etkazishi mumkinligi isbotlangan.

Hissiy nuqtai nazardan, narsalar bundan ham battar bo'lishi mumkin. Inson tanasining turli xil tashqi ogohlantirishlarga asosiy asabiy reaksiyalari shakllangan va mustahkamlangan yoshda, Internetni to'ldiradigan salbiy ma'lumotlar va impulslar bolaning ruhiyatiga tuzatib bo'lmaydigan zarar etkazishi mumkin.

Bundan tashqari, monitor oldida ko'p soat o'tkazish kichkina odamning asabiyligini oshiradi, shu bilan birga uni kompyuterdan tashqari o'yin-kulgi va mashg'ulotlarga befarq qiladi. Bundan tashqari, virtual muloqotda erkin bo'lgan bola ko'pincha tengdoshlari bilan haqiqiy hayotda aloqa o'rnatolmaydi.

Intellectual nuqtai nazardan, xavf ham ikkita tarkibiy qismga ega.

Birinchidan, Internetda topilishi mumkin bo'lgan hamma narsa ham yakuniy haqiqat emas.

Va ko'pincha Internet-saytlar uchun, hatto ma'lum bir tor ixtisoslik bo'lsa ham, bu sohadagi mutaxassislar emas, balki qayta yozuvchilar (allaqachon yozilgan matnni asos qilib olgan va semantik yukni saqlab, o'z so'zlari bilan qayta yozadigan shaxs) ma'lumot sifatiga katta savol belgisi qo'yishini hisobga olsak.

Ikkinchidan, paydo bo'ladigan savollarga javob olishning qulayligi va tezligi bolaga materialni chuqur o'rganish qobiliyatini rivojlantirishga imkon bermaydi. Olingan bilimlar yuzaki bo'lib qoladi.

Kompyuter bolaga ma'naviy jihatdan ham zararli bo'lishi mumkin. Axir behayo mazmundagi saytlarning mavjudligi juda yuqori. Ha, bunday manbalarning ko'pchiligi kodlar bilan himoyalangan, ammo ularni buzish juda oson va bu saytlarning asosiy sahifalari 18 yoshdan oshganlar uchun oddiygina fotografik materiallar bilan to'la.

Bunday saytlar normal ma'naviy rivojlanish va shakllanishga qanday zarar etkazishi mumkinligini faqat tasavvur qilish mumkin. Xuddi shu narsa turli kultlar, marosimlar va subkulturalar haqida hayratlanarli ma'lumotlarni o'z ichiga olgan manbalarga ham tegishli.

Kompyuterlarning salomatlikka ta'sirini ko'rib chiqayotganda, asosan, bir nechta xavf omillari mavjud:

- elektromagnit nurlanish bilan bog'liq muammolar;
- ko'rish muammolari;
- mushaklar va bo'g'inlar bilan bog'liq muammolar;
- uyqusizlik, stress, asab kasalliklari bilan bog'liq muammolar;
- ovqatlanish muammolari.

Shunday qilib, ushbu holatlarning har birida xavf darajasi kompyuterda va uning yonida o'tkaziladigan vaqtga to'g'ridan-to'g'ri proporsionaldir. Bundan tashqari, harakatsiz turmush tarzi ko'pincha semirishga olib keladi

Elektromagnit nurlanishning ta'siri

Aslida, bu "kompyuter" xavflarining eng yomonidan uzoqdir. Garchi siz ham bu haqda unutmasligingiz kerak. "Nurlanish" so'zini eshitganingizda, avvalo, qandaydir nurlanish, radioaktiv narsa haqida o'ylay boshlaysiz.

Zamonaviy monitor radioaktiv nurlanish manbai emas!

Na alfa, na beta, na gamma zarralari monitordan uchib chiqmaydi!

Monitoring katod nurlari trubkasi (eski uslubdagi monitorlar) rentgen nurlanishining kichik dozalarini ishlab chiqaradi.

80-yillarda yoki undan oldin ishlab chiqarilgan va hozir ham bu erda va u erda topilishi mumkin bo'lgan juda eski monitorlarning ba'zi modellarida rentgen nurlanishi juda katta qiymatlarga erishdi va kuniga bir necha soat kundalik ish bilan operatorning sog'lig'iga, shu jumladan turli xil o'smalarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Ammo zamonaviy monitorlardan rentgen nurlanishi shunchalik ahamiyatsizki, sog'liq uchun har qanday zararli ta'sir haqida gapirish mumkin emas.

Kompyuter monitoridan radiatsiya har doim barcha ota-onalarni qo'rqitdi. Zamonaviy monitorlarda yuqori darajadagi xavfsizlik choralari mavjud. Xususan, monitor aslida radiatsiya (gamma nurlari va neytronlar) deb ataladigan nurlanishni deyarli ishlab chiqarmaydi.

Bunday yuqori energiyaga ega qurilmalar yo'q. Tizim bloki ham deyarli hech narsa chiqarmaydi. Monitor past intensivlikdagi rentgen nurlanishini (ionlashtiruvchi nurlanish) chiqaradi, bu tabiiy fon nurlanishidan 2-3 baravar kam. Radiatsiyaning bunday darajasida monitor inson salomatligi uchun hech qanday xavf tug'dirmaydi.

Xulosa

Odatda, 7-8 yoshli bola allaqachon ongli ravishda uni kompyuter sotib olgani uchun kechiradi.

Bu yoshdagi bolalarga kompyuterning ta'siri juda foydali va muayyan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Masalan, psixologlarning qayd etishicha, kompyuter bilan ishlash diqqatni, mantiqiy va mavhum fikrlashni rivojlantiradi. Kompyuter bolalarning ijodiy qobiliyatlariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi va Internetdan foydalanish qobiliyati yaxshi muloqot maktabi va ma'lumotni qidirish va tanlashda ko'nikmalarga aylanishi mumkin.

Hammasi mutanosiblik hissi bilan bog'liq. Gap shundaki, kompyuterda qisqa vaqt qolish diqqatni jamlashni yaxshilaydi, ortiqcha vaqt esa yomonlashtiradi.

Ko'pgina boshlang'ich maktab o'quvchilari kompyuterda ishlash uchun maqbul vaqtni bilishadi, ular shaxsiy kompyuterda ko'p vaqt sarflamaydilar va hozirgacha turli kasalliklar, shu jumladan ruhiy kasalliklarning paydo bo'lishi uchun hech qanday sabab yo'q.

Boshlang'ich maktab o'quvchilari ota-onalarning tinimsiz nazorati ostida. Ammo o'rta maktabda ish yukining ortishi bilan kompyuter maktabga tayyorgarlikning ajralmas atributiga aylanadi. Shuning uchun kompyuterda ishlashning asosiy qoidalarini va sog'liq uchun tejaydigan texnologiyalarni bilish juda muhimdir.

Kompyuterda uzoq vaqt ishlash ko'zlarning jiddiy zo'riqishiga olib keladi, bu tadqiqot natijalari bilan tasdiqlangan, shuningdek, diqqatni jamlashni pasaytiradi.

Faqat Internetda muloqot qiladigan maktab o'quvchilari ko'pincha ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj: ular muloqotda katta qiyinchiliklarga duch kelishadi, norozilik, haqiqiy hayotda o'zini past baholash, komplekslar, uyatchanlik va boshqalar bilan ajralib turadi.

Salomatlikni saqlash va kompyuterning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun mutaxassislar tavsiya qiladigan bir nechta qoidalarini eslab qolish kerak:

1. kompyuterda ishlash vaqtini cheklash: kichik maktab o'quvchilari har yarim soatda 10-15 daqiqalik tanaffuslar olib, monitor oldida bir soatgacha vaqt o'tkazishlari mumkin;
2. ertalab o'ynash yaxshidir;
3. u ishlayotgan xona yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak;
4. bolaning balandligiga mos keladigan mebel;
5. bolaning ko'zidan monitorgacha bo'lgan masofa 60 sm;
6. o'yindan keyin ko'zlaringiz uchun bir nechta mashqlarni bajarishingiz kerak;
7. o'yin faoliyatini jismoniy mashqlar bilan almashtirish;

Agar siz ushbu talab va qoidalarga rioya qilsangiz, u holda kompyuter bolaga zarar etkazmaydi va uning foydasi aniq.

Адабиётлар

1. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
2. И.А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ И.А. Ермилова //Здоровье школьника – 2008 — №8, стр.56.
3. И.А. Ермилова /Ограничьте просмотр передач!/ – 2008 — №8, стр.22.
4. С.В. Попов / Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
5. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003
- 6.Беляев А.А. Частная неврология, СПб.: Лань, 2002 Информация о книге:
7. Баловсяк Н.И. /Компьютер и здоровье/ СПб.: «Питер» 2008
8. Ю. В.Микаелян «Влияние компьютера на здоровье школьника»-2022
- 9.. Интернет ресурсы:

<http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyutera-na-zdorovie-shkolnika>

http://sd-company.su/article/help_computers/computer-affects-human-health

<http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/>