

BOLALIKNI O'G'IRLAB KETGAN GADJETLAR

Yo'ldoshev Axrorjon

Qo'qon universiteti

Raqamli texnologiyalar va matematika kafederasi o'qtuvchisi.

Halimova Muharramxon

Abdurashidova Bahoroy

Qo'qon universiteti

“Maktabgacha ta'lim” yo'nalishi MT 2/24 guruh talabalari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15739142>

Annotatsiya. Ushbu maqola zamonaviy texnologiyalar va gadjetlarning jamiyatga salbiy ta'sirini, nomofobiya va gadjetomaniya kabi muammolarni tahlil qiladi. Mobil aloqa telefonlaridan chiqayotgan elektromagnit nurlar inson organizmiga turli xil salbiy ta'sirlar ko'rsatmoqda. Bolalar va o'smirlar orasida raqamli qurilmalarga haddan tashqari bog'lanish holati keng tarqalgan bo'lib, bu psixologik, jismoniy va ijtimoiy salbiy oqibatlariga olib kelmoqda. Maqolada gadjetlarga qaramlikning oqibatlari, shu jumladan virtual hayot tarzining haqiqiy bolalikni qanday siqib chiqarayotgani ilmiy asoslangan dalillar bilan ko'rsatilgan.

Shuningdek, ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning bu boradagi vazifalari, profilaktik chora-tadbirlar va sog'lom raqamli odatlarni shakllantirish yo'llari yoritilgan.

Tadqiqot davomida dunyo miqyosida olib borilgan izlanishlar, statistik ma'lumotlar va amaliy tavsiyalar asosida muammo ko'lamining dolzarbligi ko'rsatib berilgan. Maqola jamiyatda tobora kuchayib borayotgan bu muammoni ijtimoiy, madaniy va pedagogik kontekstda tahlil etishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Gadjetomaniya; raqamli qurilmalar; internetga qaramlik; virtual bolalik; telefonga qaramlik; ekran oldida ko'p vaqt o'tkazish; bolalar va texnologiya; ota-ona nazorati; psixologik salomatlik; real va virtual hayot; raqamli tarbiya; ijtimoiy chekinish; zamonaviy bolalik; kompyuter o'yinlari; smartfon va bola, gadjet, mobil telefon, nomofobiya, qaramlik, elektromagnit maydon.

Gadjetomaniya bu – gadjetlarga qaramlilik. Gadjet (igilischa-qurilma)-bu inson hayotini yengillashtirish va yaxshilash uchun mo'ljallangan kichik qurilma hisoblanadi. Gadjetlar turli sohalarda keng tarqalgan: Sport, tibbiyot va albatta ko'ngil ochar sektorda. Yoshlar foydalanadigan asosiy gadjed, smartfon va planshetlardir. Bunday qurilmadan ortiqcha foydalanish nomofobiya olib kelishi mumkin. Nomofobiya (mobil fobiya) – mobil telefonlarsiz yoki undan uzoqda qolishdan qo'rqqish, statistik ma'lumotlarga ko'ra 80% odamlar uyg'onishdan keyin daslabki 15 daqiqasini gadjetlarga sarf qilishadi. 2022 yilning yanvar xolatida Respublikamizdagi har 100 ta uy xojaligiga 208 ta mobil telefon to'g'ri kelishi aniqlangan. Demak O'zbekistonda xam nomofobiya uchrash xafi ortib kelmoqda. Zamonaviy texnologiyalar, xususan internet, hozirgi kunda bolalar va o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan.

Internetda bolalar turli xil axborotlarni o'rganadi, yangi do'stlar topadi, o'zini ifoda etadi va turli o'yinlar o'ynaydi. Ammo internetning bolalar psixologiyasiga ta'siri to'liq o'rganilmagan va bu masala jiddiy izlanishlarni talab qiladi.

Internetning bolalarga qanday psixologik ta'sir ko'rsatishi, uning salbiy va ijobiy tomonlari, shuningdek, bolalarni zararli ta'sirlardan himoya qilishning samarali usullari hamda internetga bog'liqlikning oldini olish choralarga doir masalalar dolzarb bo'lib qolmoqda. Internetning bolalarning psixologik rivojlanishiga ta'siri ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin. Maqolada internetning ta'sirini tahlil qilish orqali, uning psixologik aspektlari va bolalar hayotida olib keladigan o'zgarishlar haqida umumiy tasavvur yaratishga harakat qilinadi.

Virtual muhit – bu hodisa yoki hodisalar jarayonlarni taqlid qiluvchi real dunyo bo'lagining kompyuter modeli hisoblanadi. Zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalari asosida axborot muhitini yaratish va rivojlantirish g'oyasi muhim va dolzarbdur. "Axborot muhiti" atamasini tushunish nafaqat ma'lumotning odatiy manbalarini, balki virtual komponentni ham o'z ichiga oladi. Bugungi kunda virtual muhitda, juda ham ko'plab imkoniyatlar mavjud bo'lib, ko'plab ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, tibbiy, hissiy nominal va boshqa jarayonlar, kommunikatsiyalar, uning fazoviy va vaqtinchalik xususiyatlarining o'zgarishi, bu albatta faoliyatni kengaytirish, ularning tabiatini o'zgartirish virtual muhitda nihoyatda oson kechadi. Bu sohalarining barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ammo bu faoliyatning ijobiy tomoni bo'lsada uning salbiy tomoni ham mavjud: Masalan: Virtual makonda hayot kechirish siz bilan biz o'ylagandan ham ko'ra xavfliroqdir. Masala shu qadar dolzarb va murakkabki, uni so'zsiz muammo darajasiga ko'tarsa bo'ladi. Nima uchun? Chunki avvalo, bizda bor bo'lgan faktlarga yuzlansak. Bugungi dunyoda har bir xodim shaxs kuniga o'rtacha hisobda 5-6 soat vaqtini kompyuter yoki virtual muhitda o'tkazadi. Telefon so'zlashuvlari, televizor, internetva kompyuter o'yinlarini qo'shib hisoblaganda, bu raqam ikki baravarga ortadi.

Jahon matbuot ma'lumotlariga ko'ra, internet kommunikatsiya texnologiyalari tarixida misli ko'rilmagan o'sish ro'y berdi. Agar 1990 yilda 1,5 million foydalanuvchi internet tizimiga ulangan bo'lsa, 1996 yilda - dunyoning 160 mamlakatida 60 million, keyin 2000 yilda - ularning soni 1 mlrd. Qayd etilishicha, internet foydalanuvchilari soni har yuz kunda ikki baravarga ko'paymoqda.

Gadjetomaniya tushuncha va rivojlanish tarixi

Gadjetomaniya (inglizcha "device addiction") so'zi psixologiyada "raqamli qaramlik" yoki "elektron qurilmalarga qaramlik" tushunchasini ifodalaydi. Birinchi marta bu atama 2000-yillarning boshida Internet va mobil qurilmalarning keng tarqalishi bilan qo'llana boshlandi.

Zamonaviy texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda yashayapmiz. Gadjetlar – bu zamonaviy texnologiyalar asosida yaratilgan, foydalanuvchilarga turli funksiyalarni bajarishda yordam beruvchi elektron qurilmalardir.

Ular kommunikatsiya, o'yin – kulgi, ta'lim va boshqa sohalarida qo'llaniladi.

Gadjetlar – smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va boshqa raqamli qurilmalar – nafaqat kattalar, balki bolalar hayotida ham keng tarqalgan. Maqolada gadjetlarning bolalar psixologiyasiga ta'siri, ularning salbiy va ijobiy jihatlari hamda ota – onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Virtual muhit - haqiqiy faoliyat sohasiga, shaxs hayotining muhim qismiga aylanadi, insonning o'zida ko'p narsalarni o'zgartiradi – uslub, turmush tarzi, odatlar, qiziqishlar doirasi va muloqotni ham. Internetning asosiy vazifasi kundalik hayot makonini ifodalashdir, chunki Internet nafaqat ijtimoiylashuv vazifasini amalga oshirishga qodir, balki jamiyat hayotidagi hodisa va hodisalarga ma'lum maqom, ahamiyat, obro'-e'tibor berish

sanaladi. Bugungi dunyo yoshlari son jihatidan butun insoniyat tarixidagi eng yirik avloddir, chunki ular 2 milliard kishini tashkil etmoqda. Bugun internet madaniyati, virtual madaniyat, axborot madaniyati, ma'lumotlardan to'g'ri foydalanish madaniyati kabi tushunchalar hayotimizdan o'rin egalladi. Yoshlarda internet olamida o'tib belgilash va foydalanuvchilar bilan to'g'ri muomala qilish, virtual olamdagi axborotlarni to'g'ri tahlil qilish malakasini shakllantirish davr talabidir. Kundalik hayotimizda har narsaning salbiy va ijobiy tomoni bo'lgani kabi zamonaviy texnika vositalaridan foydalanishda ham me'yorga amal qilmog'imiz zarur. Internetdan kamroq va foydali yo'llarda foydalanishni o'rganishimiz va kelajak avlodga o'rgatib borishimiz kerak. Bu bizning kelajagimiz uchun asosiy vazifamizdir. Albatta, hozirgi kunda hech kim yo'qki biror bir mobil aloqasi va internetdan xabarsiz bo'lsa, ayniqsa yoshlarda kattalarga nisbatan tez o'rganuvchan bo'lganligi uchun bu narsa ular orasida juda tez va keng yoyilib kelyapti. Shuning uchun, bizning kelajagimiz bo'lmish yosh avlodlarga ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish jarayonida umuman o'z shaxsiy ma'lumotlari, uy telefoni raqami, manzili, shuningdek, ota-ona va yaqinlarining shaxsiy ma'lumotlarini berish mumkin emasligini tushuntirish kerak. «Virtual do'stlar»i orasida yomon niyatli kimsalarga duch kelish xavfi va ular bilan haqiqiy hayotda uchrashishlari, ishonuvchan odatlariga ko'ra begonalar bilan dildan suhbatlashishlari xavfini alohida ta'kidlash zarur. Bunday muloqotlar ko'pincha kiber jinoyatchilar ya'ni internet orqali jinoyat qiluvchilar uchun juda qulay sharoit ekanligini har bir o'smir bilmog'i lozim va yoshlarning internetdan foydalanishini qattiq nazorat qilish kerak. Internetga haddan ziyod bog'lanib qolish insonlarning ham tana sog'ligida, ham ruh sog'ligida bir qancha nuqsonlarning paydo bo'lishini inonatga olib, internetdan me'yorida foydalanishga amal qilish lozim. **“So'nggi pushaymon o'zingga dushman”** degan gap ham bejizga aytilmagan. Salbiy oqibatlar bilan kurashgandan ko'ra uni oldini olgan afzal. Bugungi kunda mobil telefonlar kundalik hayotimizga shu qadar mustahkam ornashib oldiki, biz ularsiz nafaqat maktabda yoki ishta, balki ta'tilda ham qanday ish tutishimizni tasavvur qila olmaymiz. Mobil telefonlardan ortiqcha foydalanish inson organizmi salomatligiga salbiy ta'sir korsatishi va telefon modeli qanchalik kuchli bo'lsa, shunchalik zararli bo'lishi mumkin. Uyali qurilmalarning biologik ta'siri bo'ycha mingdan ortiq ilmiy nashrlar mavjud. Shu bilan birga, texnologiya to'xtamaydi va xar yili eng zamonaviy va kuchli mobil qurilmalar tobora kopayib bormoqda. Gadgetlarning inson tanasiga ta'siri mavzusi hozirgi kunda dolzarbdir. Mobil telefon elektromagnit to'lqinlarni chiqarishga qodir, ular elektr va magnit maydonning tebranishlaridir.

Ushbu tolqinlar ham organik, ham noorganik moddalarga ta'sir qiladi.

Boshqacha qilib aytganda, bola haqiqiy hayotdagi faoliyatdan uzoqlashib, virtual dunyo bilan yashay boshlaydi. Bu esa uning rivojlanishiga zarar yetkazadi. Virtual bolalik — bu bolalarning ko'p vaqtini telefonda o'yin o'ynash, multfilm ko'rish, internetda yurish bilan o'tkazishidir. Bunday bolalar ko'proq ekran ortida vaqt o'tkazadi, haqiqiy hayotdagi o'yinlar, muloqot, tabiat bilan aloqa qilish kabi faoliyatlardan uzoqlashadi.

Quyida shu tavsiyalarning ayrimlarini keltirib o'tamiz:

- Uch yoshga qadar planshet va boshqa turdagi gadgetlarni bola qo'lga tutqazmang;
- Agar bolangizga gadget bersangiz, foydalanish vaqtini chegaralang;

• 7 yoshgacha bolaning kompyuter o'yinlarini o'ynashiga qat'iy "nuqta" o'rnatish. 7 yoshdan keyin bola bilan kelishib, o'yin uchun aniq chegaralangan vaqtni belgilab oling. Dam olish kunlari esa bu vaqtni biroz uzaytirsangiz bo'ladi;

• Bo'sh vaqtdan unumli foydalaning: bolangiz bilan birga sayr qiling, sport mashg'ulotlariga qatnashing;

• Kafe, park kabi ko'ngilochar joylarga borganda, bolaga gadjet bermang. Unutmang, bolangiz boshqacha – tabiiy ko'rinishda ham dam olishi kerak. Boladagi obrazli tafakkur atrof-olamni kuzatish natijasida yanada boyib boradi. Uning atrof manzaralarini kuzatishiga diqqat qarating;

• Bolani "kompyuter metodlari" yordamida rag'batlantirmang. Bola "besh" oldi degani, bor kompyuter o'yna degani emas. Bolaga rahmat va ijobiy munosabatni texnika emas, odamlar ko'rsatmogi lozim.

• Texnika ta'siridan qo'rqasizmi, demak, undan qoching!

Gadgetomaniyaning sabab va omillari:

1.Ota-onaning e'tiborsizligi – bola zerikkanida yoki bezorilik qilmasligi uchun unga gadjet beriladi.

2.Zamonaviy turmush tarzi – texnologik vositalarning hayotga chuqur kirib kelganligi.

3.Bo'sh vaqtni to'ldirish usuli sifatida – ko'plab bolalar tashqarida o'ynash o'rniga telefonda o'ynaydi.

4.Reklama va internetning jozibasi – ijtimoiy tarmoqlar, YouTube kabi saytlar bolani o'ziga tortadi.

Gadgetomaniyaning salbiy oqibatlari

- ✓ Ko'zning tez charchashi va buzilishi
- ✓ Uyqu buzilishi
- ✓ Psixologik muammolar (asabiylik, g'azablanish, yolg'izlanish)
- ✓ Ijtimoiy muloqotdan uzoqlashish
- ✓ Jismoniy harakatning kamayishi, semirish
- ✓ Yodinga saqlash va fikrlash qobiliyatining pasayishi
- ✓ O'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi

Virtual bolalik — bu bolalarning ko'p vaqtini telefonda o'yin o'ynash, multfilm ko'rish, internetda yurish bilan o'tkazishidir. Bunday bolalar ko'proq ekran ortida vaqt o'tkazadi, haqiqiy hayotdagi o'yinlar, muloqot, tabiat bilan aloqa qilish kabi faoliyatlardan uzoqlashadi.

Gadgetlardan to'g'ri foydalanish bo'yicha tavsiyalar:

1. Gadgetlardan foydalanish vaqtini cheklash – 3 yoshgacha bo'lgan bolaga umuman bermaslik, 3–6 yosh oralig'ida esa 30 daqiqadan oshirmaslik kerak.

2. Bolaga alternativa faoliyatlar taklif qilish – rasm chizish, konstruktorlar bilan o'ynash, kitob o'qish.

3. Ota-onaning shaxsiy namuna ko'rsatishi – bola ota-onani kuzatadi. Agar ota-ona doim telefonga bog'langan bo'lsa, bola ham shunday qiladi.

4. Ochiq havoda ko'proq vaqt o'tkazish – yurish, sport, do'stlar bilan o'yinlar.

5. Gadgetlar mazmunini nazorat qilish – bola nima ko'rayotgani, qanday o'yin o'ynayotganini ota-ona bilib borishi kerak

Gadget – smartfon yoki planshet bo'sh vaqtni maroqli 5tkazish vositasi sifatida qo'llanganda, bolaning rivojlanishi faqat mayda motorika va ko'rish taassurotlari bilan cheklanadi.

Eng muhimi hissiy qabul qilish bilan bog'liq boshqa sohalarga qiziqish yo,,qoladi.Shuning uchun ham psixologlar va pediatriklar ota-onalarga bolalarni harakat faolligi va jonli muloqot bilan ta'minlashni tavsiya etadi. Bola faqat telefon yoki kompyuter bilan o'ynamasligi zarur. U an'anaviy o'yinlarni ham bilishi kerak, chunki kishining to'laonli rivojlanishi odamlar va narsalar bilan aloqa o'rnatish orqali va faqat real hayotda yuz beradi.

Shuni yodda tutingki, agar ota yoki onaning o'zi butun bo'sh vaqtini gadget bilan yoki ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazsa, bola bu kabi xulq-atvorni normal hisoblay boshlaydi.

Bolani gadgetlardan qanday chalg'itish mumkin?Eng samarali usullardan biri bu barcha oila a'zolari bilan o'ynaladigan o'yinlaridir. Vaqtni bunday o'tkazish usullari eramizdan avvalgi asrlardayoq yuzaga kelgan va hozirga qadar ommabop hisoblanadi.Bundan tashqari stol o'yinlarini sotib olishingiz mumkin.Stol o'yinlarini hamma joyga olib borish mumkin, har qanday sharoitda va deyarli cheklanmagan o'yinchilar soni bilan o'ynash mumkin. Bunday o'yinlar uchun qo'shimcha mablag' ham talab etilmaydi, barcha zarur narsalar o'yin qutisining ichida mavjud bo'ladi. Aynan shuning uchun ular ko'plab mamlakatlarda bo'sh vaqtni oila davrasida o'tkazishninga sosiy ko'rinishi hisoblanadi. O'yin jarayonida avlodlar o'rtasidagi chegara yo'qoladi, qarindoshlik aloqalari va oiladagi o'zaro munosabatlar mustahkamlanadi.

Bolalar ota-onalari bilan birga O'ynay turib, o'zlarini ular bilan bir xil maqomda his qiladi, ota-onalar uchun esa bu ishdan keyin dam olish uchun ajoyib imkoniyatdir.Stol o'yinlari bolalarni o'z harakatlari va qarorlari uchun mas'uliyatni his qilish, mag'lubiyatlarni ham tan olish va boshqalarning muvaffaqiyati uchun ham xursand bo'lishga o,,rgatadi. Shuningdek, ular yordamida bolalar o'zini va tengdoshlarini yaxshi tushunishni o'rganadi, aqliy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Deyarli barcha o'yinlar hissiy va ijtimoiy intellektni rivojlantirish mexanizmiga ega bo'lib, bolaning xayolot olami, tasavvurlari, ziyrakligi, mustaqilligi va fikr yuritish jarayonini rivojlantirishga yordam beradi. Amaliy o'yinlari yordamida bolalarning xotirasi mustahkamlanadi, ular o'z harakatlarini tahlil qilishni o'rganadi. O'yin tufayli bolalar real hayotda asqotadigan turli hissiyotlarni boshdan kechirish bo'yicha bebaho tajribaga ega bo'ladi.

Bolalar tez ulg'ayadi va barcha ma'lumotlarni o,,ziga qabul qilib oladi. Shuning uchun ularning kelajagi bugun biz ular uchun qanday o'yin va 5yinchoqlarni tanlashimizga chambarchas bog'liq. Farzandingiz sog'ligi va kelajagi uchun qay biri foydaliroq – smartfonlarmi, gadgetlarmi yoki siz bilan birga o'ynash!?

Gadgetlardan foydalanishning ijobiy va salbiy tomonlari

Ijobiy tomonlari

1. Ma'lumot olish qulayligi Internet orqali istalgan mavzuda tez va oson axborot topish mumkin. Bolalar bilim olishda interaktiv usullardan foydalanadilar (masalan: videodarslar, o'yinlar orqali o'rganish).

2. Raqamli savodxonlik shakllanishi Zamonaviy texnologiyalarni yoshligidan o'rganish bolani kelajakdagi raqamli dunyoga tayyorlaydi. Dasturlash, grafik dizayn, video tahrir kabi ko'nikmalarni erta o'rganish imkoniyati paydo bo'ladi.

3. Ijodkorlikni rivojlantiradi Mobil ilovalar orqali rasm chizish, musiqa yaratish, hikoya yozish mumkin. Bolalar o'z g'oyalarini digital tarzda ifoda qilishni o'rganadilar.

4. Til o'rganishga yordam beradi Ko'plab o'yinlar va ilovalar xorijiy tillarni qiziqarli tarzda o'rgatadi. Multfilmlar va interaktiv dasturlar orqali talaffuz va eshitish qobiliyati rivojlanadi.

5. Kommunikatsiya imkoniyati Uzoqda bo'lgan qarindoshlar va do'stlar bilan muloqot qilish imkoniyati yaratadi. Onlayn darslar, suhbatlar orqali ijtimoiy faollikni saqlab qoladi.

6. Ko'nikma va mustaqillikni oshiradi Gadgetlar orqali bolaning mustaqil o'rganish, izlanish qilish odati shakllanadi. Masalan: qaysidir muammoni qanday hal qilishni o'rganadi, video qo'llanmalarni izlab topadi.

7. E'tiborni jalb qilish osonligi Ko'pgina bolalar ekranli vositalar orqali o'rganishga nisbatan ko'proq qiziqish bildiradi. Animatsiyalar, ovoz va effektlar o'quv jarayonini jonlantiradi.

Salbiy tomonlari

1. Sog'liqqa zarar Ko'zning charchashi, ko'rish qobiliyatining pasayishi. Bo'yin va orqa sohalarida og'riq, bo'yin muskullarining zo'riqishi. Harakatsiz turmush tarzidan kelib chiqadigan semizlik va mushak zaifligi

2. Psixologik muammolar Tez asabiylashish, jizzakilik, jahldorlik. Ekran oldida ko'p vaqt o'tkazish natijasida yolg'izlik, muloqotdan chekinish. Haqiqiy hayot bilan aloqa uzilishi va ijtimoiy faollikning kamayishi.

3. Uyqu rejimining buzilishi Gadgetlardan kechqurun foydalanish uyqu sifatini yomonlashtiradi. Melatonin gormoni ishlab chiqilmay qoladi, bu esa bolaning tinch uxlashiga to'sqinlik qiladi.

4. E'tibor va xotira zaiflashuvi Doimiy ekran almashinuvi natijasida bola bir joyda uzoq diqqat qila olmaydi. Tezda zerikish, diqqatning tarqoqligi yuzaga keladi.

5. Darslarga qiziqishning kamayishi O'yinlar va videolar darsdan ko'ra qiziqroq ko'ringani sababli o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quv mashg'ulotlarida sustkashlik, topshiriqlardan qochish holatlari ko'payadi.

6. Zararli kontentga duch kelish xavfi Internetda bolalar uchun mos bo'lmagan kontent (zo'ravonlik, yolg'on ma'lumotlar) mavjud. Bular bolaning psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

7. Virtual dunyoga haddan tashqari qiziqish Haqiqiy o'yinlar o'rnini faqat virtual o'yinlar egallaydi. Bola tabiat, do'stlar va haqiqiy faoliyatdan uzoqlashadi.

8. Texnologiyalarga qaramlik (gadgetomaniya) Bola telefon yoki planshetsiz yashay olmaydigan darajaga yetadi. Bu esa o'ziga ishonchsizlik, mustaqil fikrlash qobiliyatining susayishiga olib keladi.

Gadgetomaniyaga qarshi samarali yechimlar

Gadgetomaniya muammosi tobora kengayib borayotgani sababli unga qarshi kurashish uchun kompleks (ya'ni har tomonlama) yondashuv zarur.

Quyidagi yechimlar yordamida bolalarni texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanib qolishidan himoya qilish mumkin:

1. Ota-onalarning faol ishtiroki Bolaga vaqt ajratish: Bolani yolg'iz qoldirmaslik, u bilan o'yinlar o'ynash, suhbatlashish, vaqt o'tkazish gadgetga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi. Shaxsiy

namuna: Agar ota-ona o'zi doim telefon ushlab o'tirsa, bola ham shunday qiladi. Ota-ona o'zi gadgetdan me'yorida foydalansa, bola ham shunday qiladi. Qoidalar belgilash: Uyda gadgetlardan foydalanish bo'yicha qat'iy vaqt va holatlar belgilanishi kerak (masalan: faqat darsdan keyin, faqat 30 daqiqa).

2. Gadgetdan foydalanishni cheklash va nazorat qilish Maxsus vaqt chegaralari o'rnatish: 3–6 yoshli bolalar uchun kuniga 30 daqiqagacha, 6–12 yosh uchun esa 1 soatgacha ekran oldida bo'lish tavsiya etiladi. Ekran orqasida emas, hayotda o'rganish: O'yinlar va multfilmlar o'rniga haqiqiy kitoblar, qurish konstruktori, stol o'yinlari kabi faol mashg'ulotlarni taklif qilish. Zararli kontentni bloklash: Gadgetlarga bolalar uchun xavfsiz ilovalar, maxsus nazorat dasturlarini o'rnatish (masalan: "Google Family Link").

3. Faol hayot tarzini rivojlantirish Sport va jismoniy harakat: To'p o'ynash, yugurish, raqs, suzish kabi faoliyatlar bola e'tiborini texnologiyalardan chalg'itadi. Ochiq havoda ko'proq vaqt o'tkazish: Sayrlar, tabiat qo'ynida o'yinlar, dala-dam olish tadbirlari tashkil qilish. Ijodiy mashg'ulotlar: Rasm chizish, qo'l mehnati, musiqa asboblari chalish – bular bolaning ijodkorligini oshiradi va ekran o'rnini bosadi.

4. Maktab va bog'cha tizimida ish olib borish Texnologiyadan to'g'ri foydalanishni o'rgatish: Bolalarga texnologiya — faqat o'yin emas, balki o'rganish, ixtiro, yangilik uchun kerakli vosita ekanini tushuntirish. Tarbiya darslari: Bolalarga ekran oldida ko'p o'tirishning zararlari o'rgatish uchun maxsus darslar yoki suhbatlar tashkil qilish. Gadjetsiz kunlar o'tkazish:

Haftaning ma'lum kunida maktabda yoki uyda gadgetlarsiz Gadjetsiz kunlar o'tkazish: Haftaning ma'lum kunida maktabda yoki uyda gadgetlarsiz o'yinlar o'tkazish (masalan: "Tech-free Thursday").

5. Bolaning ichki dunyosiga e'tibor berish Bolani eshitish va tushunish:

Bola nima sababdan gadgetga qiziqayotganini aniqlash (zerikishmi, e'tibor yetishmasligi yoki do'stlari bilan aloqami?). Emotsional yaqinlik yaratish: Bolaning his-tuyg'ulariga mehr bilan javob berish, unga ishonchli muhit yaratish – bu virtual dunyoga qochish ehtiyojini kamaytiradi Gadgetlardan to'g'ri foydalanishni o'rgatish bu zamonaviy tarbiyaning muhim qismidir. Gadgetni umuman taqiqlab qo'yish emas, balki unga bo'lgan munosabatni sog'lomlashtirish kerak.

Farzandlarga: Muvozanatli foydalanish odatini o'rgatish, Haqiqiy hayotda zavqli mashg'ulotlar ko'rsatish, Texnologiyadan foydali maqsadlarda foydalanishni tanitish Bilan biz ularni virtual qaramlikdan asrab, baxtli, sog'lom va ijtimoiy faol qilib voyaga yetkazamiz.

XULOSA

Gadgetlar – zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo'lib, ular orqali bolalar ko'plab foydali bilim va ko'nikmalarni egallashlari mumkin. Biroq ularning nazoratsiz va me'yorsiz ishlatilishi bolaning sog'lig'i, psixikasi va ijtimoiy rivojlanishiga katta zarar yetkazadi. Gadgetomaniya bolani real hayotdan, do'stlar, tabiat, oila va harakatdan uzoqlashtiradi.

Natijada bola virtual dunyoda yashay boshlaydi va bu uning tabiiy rivojlanishini susaytiradi. Muammoni bartaraf etish uchun eng muhim narsa — ota-onalar, tarbiyachilar va o'qituvchilarning hamkorligi va e'tiboridir.

Farzandlarimizni gadjetlarga to'liq taqiqlash emas, balki ulardan foydali, me'yorda va maqsadli foydalanishni o'rgatish — bizning asosiy vazifamizdir. Shundagina bolalar texnologiya quli emas, balki undan ongli foydalanadigan sog'lom va baxtli avlod bo'lib voyaga yetadi.

Zamonaviy texnologiyalar va gadjetlarning jadal rivojlanishi inson hayotini yengillashtirish bilan birga, jamiyatda yangi muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, nomofobiya (telefon yo'qligidan qo'rquv) va gadjetomaniya (gadjetlarga haddan ortiq bog'lanish) kabi salbiy holatlar bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalmoqda. Bu esa ularning psixologik holati, jismoniy sog'ligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Virtual hayot tarzining ustunligi esa bolalikning tabiiy, jonli va ijtimoiy jihatdan boy kechishini cheklab qo'ymoqda.

Ilmiy tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar asosida, maqola bu muammoning dolzarbligini chuqur tahlil qiladi va uni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatadi. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarga katta mas'uliyat yuklatiladi: ular farzandlar va o'quvchilar orasida sog'lom raqamli odatlarni shakllantirish, profilaktik chora-tadbirlar ko'rish hamda real hayot bilan virtual hayot o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashda faol bo'lishlari zarur.

Xulosa qilib aytganda, texnologiyalardan foydalanishda muvozanatli yondashuv va ongli nazorat orqali gadjetlarga qaramlikning salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Bu esa sog'lom, ijtimoiy faol va baxtli avlodni tarbiyalashning muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva N.A. (2020). Raqamli texnologiyalarning bolalar psixikasiga ta'siri. Toshkent: "Ilm Ziya" nashriyoti.
2. Karimova M.X. (2019). Zamonaviy oilada bolalar tarbiyasi va texnologiya vositalari. – Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti.
3. Hasanov U. (2021). Axborot texnologiyalari va yosh avlod tarbiyasi. – Samarqand: "Ma'rifat".
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi Vazirligi. (2022). Maktabgacha ta'limda axborot texnologiyalarini qo'llash bo'yicha uslubiy qo'llanma.
5. World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int>
6. American Academy of Pediatrics (AAP). (2016). Media and Young Minds. Pediatrics Journal. <https://pediatrics.aappublications.org>
7. UNICEF (2020). Growing Up Online: Addressing the effects of digital technology on children. <https://www.unicef.org>
8. Тулегенов Р.Ж. (2020). Влияние гаджетов на развитие детей дошкольного возраста. – Журнал "Педагогика и психология".
9. OpenAI. (2024). Gadjet va bolalik masalalarida sun'iy intellekt tahlillari. – AI yordamida ishlab chiqilgan ilmiy-metodik tavsiyalar.
10. Nishanova Z, Alimova G. "Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi" 2006 2. "Pedagogik mahorat" ilmiy – nazariy va metodik jurnal, 2022