

BOLALARDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH

Innazarova Shoxnoza Sulaymonovna

Samarqand viloyati, Qo'shrabot tumani, 11-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

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.*

KIRISH

Globalashuv va axborotlashuv asri yoshlarga keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning ma'naviy-axloqiy, jismoniy va intellektual rivojiga salbiy ta'sir etuvchi xatarlarni ham yuzaga keltiradi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog'lom tarbiyalash umumdavlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi. Buning boisi shundaki, jamiyatimizning barcha a'zolarida umumiy va o'z navbatida sog'lom muhitni shakllantirmasdan turib, oliy maqsadimiz bo'lgan huquqiy demokratik davlatni to'laqonli barpo etib bo'lmaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Hozirgi kunda o'quvchilarning "Internet kafe"larda kompyuter qarshisida o'tirib kunlarini o'tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o'rganayapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo'lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o'yinlarni ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, uzoq muddat televizor ko'rish, uyali telefondan ko'p foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning, zararli va ayanchli oqibatlarini haqida to'liq tushunchaga ega emaslar. Zararli odatlar aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko'rinib turibdiki, zararli odatlar o'smir ta'lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik asosan 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmining o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funksiyalarini takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi.

Ko'p milliard dollarlik elektron ko'ngil ochar sohalar global miqyosida innovatsiyalar kengayishda davom etmoqda. Raqamli media shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarga ega. Smartfonlar, noutbuklar, kompyuterlar va o'yin pristavkalaridan

ortiqcha foydalanish o‘quvchilar salomatligi uchun salbiy oqibatlariga olib keladi. Meyordan ortiq foydalanish xulq-atvoriga qaramlik (masalan, qimor o‘yinlari) bilan mos keladigan disfunktsional (ishlamaydigan, buzilgan) xatti-xarakatlar namunasiga aylanishi mumkin. Ko‘plab raqamli media faoliyati, jumladan ijtimoiy media va onlayn o‘yinlar xatti-xarakatlarni kuzatish, ijtimoiy ma‘lumotlarni manipulyatsiya (boshqarish, ta‘sir o‘tkazish) qilish va boshqa taktikalarni qo‘llash uchun mo‘ljallangan. JSST video o‘yinlarni o‘ynashda chegaradan chiqib ketish xolatlarini rasman tan oladi, ba‘zi ekstremal foydalanuvchilarni “patologik” foydalanuvchilar xisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ba‘zi insonlar, ayniqsa o‘smirlar himoya choralari bo‘lmasa video o‘yinlarni o‘ynashda chegaradan o‘tishi mumkin xamda foydasiz texnologik odatlarni rivojlantirishga boshqalarga qaraganda ko‘proq ximoyasizdirlar.

Sog‘liqni saqlash bo‘yicha tavsiyalar ma‘lum tadbirlarga masalan, onlayn o‘yinlarga jalb qilish yoshini kechiktirishni va shu vaqt ichida ekran vaqtini cheklashni o‘z ichiga oladi. Biroq, yuqori foydalanish imkoniyati va arzonligi, raqamli qurilmalar uyda, ishda va maktabda borligi bunday tavsiyalarni amalga oshirishni kiyinlashtiradi. Zararli odatlarni oldini olish xarakatlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Birlamchi profilaktika umumiy axolining barcha vakillariga tushunarli bo‘ladi. Raqamli texnologiyalarga asoslangan muammolar bilan bog‘liq zararlar xaqida xabardorlikni targ‘ib qilishni o‘z ichiga oladi. Xaddan tashqari foydalanish, o‘rtacha foydalanish darajasiga rioya qilish va sog‘lom turmush tarzini tarzi, parhez va jismoniy mashqlar shular jumlasidan.

Birlamchi profilaktika quyidagilar:

1. Ta‘lim resurslari, masalan sog‘lom foydalanish bo‘yicha yo‘riqnomalar (kuniga foydalanish soatlarini cheklash), internetdan unumli foydalanishni oshirish uchun raqamli savodxonlik kurslari, jismoniy faoliyat bo‘yicha tavsiyalar (kuniga 30 daqiqa jismoniy mashqlar) va targ‘ib qilishga tuzilgan tashqi faoliyatlar;

2. Onlayn o‘yin xizmatlarini majburiy o‘chirish kabi qonun chiqarish yoki tartibga soluvchi xarakatlar, kunning ma‘lum vaqtlarida va o‘yin maxsulotlarini ma‘lum vaqtda sotishni oldini olish ishlarini amalga oshirish nazarda tatiladi;

3. Texnologik choralar, masalan ota-ona nazoratlari, o‘yin pristavkalarida vaqt chegarasini sozlash, smartfonlarni olib yurish o‘rniga soatlar taqish, qalqib chiquvchi oyna kurilmada sarflangan vaqt xaqida bildirishnomalar;

Uchinchi darajali profilaktika strategiyalari yuqori xavf ostida bo‘lgan shaxslarga qaratilgan. Bu shaxslarga ambulatoriya davolash imkoniyatlari va statsionar klinikalar yoki reabilitatsiya markazlari xizmat ko‘rsatadi. Uchinchi darajali profilaktika misollari:

1. qo‘llab-quvvatlash guruxlari, jumladan jamoat guruxlari va onlayn o‘z-o‘ziga yordam hamjamiyatlari;

2. ambulator tibbiy va ruhiy salomatlik xizmatlari, shu jumladan ruhiy kasalliklarni davolash (masalan kayfiyatni buzilishi, shaxsiy muammoliri, uyqusizlik) va tibbiy muammolar (masalan, ishga joylashishga to'sqinlik qiladigan jaroxatlar) o'yin muammolariga asos bo'lishi yoki hissa qo'shishi mumkin;

3. psixologik ijtimoiy reabilitatsiya, shu jumladan "raqamli detoks" va boshqa tizimli dasturlar, yuzma-yuz ijtimoiylashuvini, tabiatda o'tkaziladigan vaqtni oshirish va muqobil qiziqishlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish

4. zararini kamaytirish uchun o'yinni tartibga solish, simptomlar va strategiyalar haqida maxsus ma'lumotlarni o'z ichiga oladigan psixota'lim.

O'quvchilarni texnomaniyadan uzoqroq turishi uchun:

1. Texnologik qurilmalarni ishlatish o'riniga qiziqarli interfaollardan foydalanish. (darslarda, darsdan ham tashqari)

2. Texnologiyalarda o'yin o'ynashdan oldin ro'yxat tuzing.

3. Texnologiyalarda o'yin o'ynash vaqtlari sekin-asta kamaytirib borish (darhol to'xtatib qo'ymaslik kerak).

4. Mukkasidan ketishni yo'qotish yo'llari - yotoqxonaga telefon olib kirmaslik

- telefon, smartfonni o'rnini yoqtiradigan narsalar bilan almashtirish

- mobil qurilmalarni 30 minut oshiq ishlatmaslik.

Bolalar yotoqxonasidan elektron qurilmalarni olib tashlash va uzoqroqqa joydastirish. Bolalar texnologiya vaqtini kamaytirgandan so'ng ularni sovg'alar bilan xursand qilish.

Bolani qiziqib ko'rayotgan videolarini kuzatib, videodagilarni xaqiqiy xayotda bajartirish. (vertuallikdan-reallikka yo'l) Masalan: janglarni ko'rib borsa, sportga olib borish.

Internetga qaramlik darajasini sezilarli kamaytirishda maslaxat dasturlari belgilanadi, vaqtni boshqarish, shaxslararo munosabatlar va sog'liq muammolarini yaxshilashda samaralidir. (SBT) Kognitiv hulq- atvor psixoterapiyasi depressiyada ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Sport bilan shug'ullanish zararli odatlarning barcha belgilarini yaxshilashni ko'rsatadi.

Texnologiyaga asoslangan muammolarda sog'liqni saqlash mutaxasislari bilan maslaxatlashish lozim. Kampaniyalar Microsoft, SONI, va Nintendo vaqt chegaralarini belgilash bo'yicha onlayn qo'llanmalar va video namoyishlarni taqdim etadi va ularning o'yin tizimlarida aniq cheklovlar bor. Yirik onlayin xizmat ko'rsatish kompaniyalari, masalan Apple va Google ota-onalar uchun maxfiylik, filtrlash va monitoring imkoniyatlarini tushuntiruvchi xavfsiz foydalanish yo'riqnomalarini ishlab chiqdi. Texnologik o'yinlar bilan bog'liq zararlarning yanada aniqlangan o'lchovlarini, shuningdek, birgalikda kasalliklarni bartaraf etish choralarini o'z ichiga olishi kerak. Zararli odatlar depressiya kabi boshqa ruxiy kasalliklarning, tashvish,

diqqat etishmasligi, giperaktivlik yoki raqamli ma'lumotlardan foydalanishga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan boshqa omillarni keltirib chiqaradi. Kelajakda raqamli texnologiyadan foydalanishda qanday muammolar paydo bo'lishi va davom etishini tushunib olish uchun muqobil istiqbollarni ko'rib chiqish kerak. Raqamli texnologiyalardan foydalanish muammosida skrining moslamasi umumiy foydalanish uchun qulayroq masalan, ilova yoki veb-saytda o'zo'ziga xisobot berish ro'yxati shaklida. Bugungi kunga kelib Janubiy Koreya va Xitoyda profilaktika tadqiqotlari olib borildi xamda muammolarga qarshi kurashish uchun manbalarni ustuvorligini, sarflanishini ta'minladi. Profilaktika bo'yicha tadqiqotlar maktab ta'limida o'quvchilarda sog'lom internetdan foydalanish odatlarini o'rgatish dasturlariga katta e'tibor qaratildi.

Sanoatlashgan jamiyatda tug'ilgan shaxslar muxitida raqamli texnologiyalar doimo mavjud bo'lib, xayotning ajralmas qismi xisoblanadi. Raqamli dunyoda ruhiy salomatlik bu kundalik hayotdir. Asosiy muammo sifatida oldini olish mumkin bo'lgan samarali choralarni aniqlashdan iborat. Ijtimoiy soxalar borgan sari ko'proq e'tiborini internet va o'yinlarga qaramlik haqidagi tasavvurga qaratmoqda.

Yurtboshimiz tomonidan madaniyat markazlari va umumta'lim maktablarida yoshlarning qiziqishlaridan kelib chiqib to'garak tashkil etish, tashabbuskor iste'dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiyhavaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va "Yoshlar klublari" tashkil qilish zarurligi ta'kidlab o'tilgan

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytamizki, o'quvchilar bo'sh vaqtlarini ko'proq o'z qiziqishlariga qarab o'tkazadilar. Badiiy kitoblar o'qish, bichish-tikish, teleko'rsatuvlar ko'rish, rasm chizish o'quvchilar uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qilishi kerak. To'garaklar, sport musobaqalariga qatnashish haftasiga 2 marta 45 minutdan 1,5-2 soatgacha bo'lishi maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar kun tartibidan o'z-o'ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o'rin egallashi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 19 mart kuni o'tkazgan vidioselektrda so'zlanagan nutqi. <https://xabar.uz/kmd>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi "Yoshlar – kelajagimiz Davlat dasturi to'g'risida"gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi -Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ3907-son Qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.

4. M.N.Ismoilov “Bolalar va o’smirlar gigienasi” Toshkent -1994 yil.
5. D.J.SHaripova “Talabalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish”. “Farg’ona” nashriyoti -2010 y.
6. N.Abdulazizova, S.Evatov Kasb-hunar kolleji o‘quvchilarida zararli odatlarni oldini olish omillari. Журнал вестник Каракалпакского государственного университета имени Бердаха.Том 25. №4. Стр 38-41
7. Abdulazizova, N., Zokirova, D., & Tadjibaeva, A. (2016). The nature and importance of the education credit transfer system. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (12-6), 61-63.