Çaga we tehnologiýa

Category: Ertekiler,Hekaýalar,Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Çaga we tehnologiýa ÇAGA WE TEHNOLOGIÝA

Durmuşymyzda her ädimde ösen tehnologiýa bilen baglanyşykly işler bilen meşgullanmaly bolýandygymyz sebäpli çagalaryň olardan habarly bolmagy, ukyp-başarnygyny kämilleşdirmegi esasy zerurlykdyr. Çaganyň tehnologiýadan habarsyz bolmagy geljekde onuň aň-pikir taýdan ösüş ukybyna zyýan ýetirmegi mümkin. Ýöne, tehnologiýany gereginden artyk ulanmak hem mesele döredip biler.

Tehnologiýanyň ösen döwründe kompýuterleri, telefonlary, telewizorlary her bir öýde görmek bolýar. Çaganyň olara gyzyklanma bildirmegi adaty ýagdaýdyr. «Tehnologiýa çaga üçin peýdalymy ýa-da zyýanly?» diýen il arasynda köp ýaýran sorag her bir ene-atany aladalandyrýar.

Ilat arasynda giňden ýaýran meseleleriň biri-de çagalaryň telefona, kompýuter oýunlaryna bolan baglylygydyr. Psihologa ýüz tutýan her alty adamyň biri çagasynyň kompýutere baglylygyndan ejir çekýändiklerini aýdýarlar. Şeýle baglylykdan ejir çekýän çagalarda aşakdaky alamatlar ýüze

çykyp bilýär.

- **PSIHOLOGIKI ALAMATLARY**

• Kanagatsyzlyk we çalt kompýuteriň başynda oturmak isleginiň bolmagy;

• wagta bolan gözegçiligiň bolmazlygy;

• kompýuteriň öňünde bolýan wagtyny köpeltmek isleginiň artmagy;

• gaharlanma, perwaýsyzlyk alamatlarynyň peýda bolmagy;

• başga işler bilen meşgullanmaga ukyplylygynyň peselmegi.

- **UMUMY ALAMATLARY**

• Gözleriň guraklanmagy;
• işdäniň peselmegi;
• harsallyk;
• ukynyň bozulmagy;
• kellagyry;
• kompýuteriň başyndan turman iýip-içmek isleginiň döremegi.

Yzygiderli birnäçe sagatlap kompýuteriň başynda oturSañ, görüş ulgamyna, oňurga, eliň myşsalar toparyna, eliň myşsalaryna, nerw ulgamynyň işjeňliginiň peselmegine getirýär.

- **ENE-ATALARA MASLAHAT**

• Eneatalar çagalarynyň kompýutere baglylygyny aýyrmak üçin olary söýgi, mähir, alada bilen gurşamaly;

• çagany hemişe gözegçilikde saklamaly;

• çaganyň kompýuteriň başynda oturmagynyň wagtyny kesgitlemeli we şol düzgüni berk berjaý etmegini gazanmaly;

• çagaňyza başga bir güýmenje tapyp, ony şol ugra gönükdirmäge çalyşmaly;

• çaganyň hyýaly (wirtual) durmuşdan beýleki ýerine ýetiren işlerine, gyzyklanmasyna üns berip, onuň her bir üstünligini bahalandyryp, öwgüsini ýetirip durmaly;

• çaga bilen wagtyňyzy köp geçirmäge çalşyň.

Onuň bilen köpräk gyzyklanyp duruň, gürleşiň, dynç almaga gidiň, dürli oýunlary oýnamaga ýaltanmaň. Sebäbi hiç bir aňrybaşy kompýuterdir tehnologiýa ene-atanyň gyzgyn mährini, söýgüsini berip bilmeýär.
Çaganyň ekranyň öňünde näçe wagtlap oturmagy onuň ýaşyna bagly bolup durýar. Iki ýaşa çenli çagalara telewizor görmek, telefona seretmek maslahat berilmeýär. Sebäbi görýän şekilleriniň içinden az sanlysyna düşünýär. Bu bolsa onuň nerw ulgamyna täsir edýär. 2 ýaşdan ýokary çagalara bolsa günüň dowamynda 30 minutdan köp görkezmeli däldir. Çäklendirilen wagtda telewizora, telefona, kompýutere seredilende şeýle düzgünleri berjaý etmek ýerlikli bolar:

• her bir göze berilýän agram wagt taýdan çäklendirilen bolmaly. Her bir görlen multfilm ýada okalýan kitap 15-20 minut geçeninden soň 5-10 minutlyk arakesme etmelidir;

• çaganyň saglygy üçin monitoryň durşy we körpejäniň oturyşy hem wajyp orun tutýar. Çaganyň gözi bilen telewizoryň aralygy ekranynyň ululygyna baglylykda 2 metrden 3,5 metr aralykda bolmalydyr. Kompýuteriň ekrany gözüň deňeçerliginde 50-70 santimetr uzaklykda bolmalydyr. Göze düşýän agramy ýeňilleşdirmek üçin noutbuklaryň ekranyny biraz ýatyryp görmeli. Çaga kompýuteri ýatyp däl-de göni oturyp görmeli;

• çaganyň gözüniň görejini goramak üçin hemişe telewizor görlende, kitap okalanda, surat çekilende otagyň içiniň ýagtylandyrylyşyny gözegçilikde saklamaly;

• garaňky otagyň içinde kompýutere seretmek bolmaýar. Görüş ulgamyna köp agram düşüp, soňlugy bilen onuň bozulmalaryna getirip bilýär;

• şeýle-de görejiň gowulanmagy üçin arassa howada geze lençetmek hemuly ähmiýet berýär. Günüň dowamyndaazyndan 1-2 sagat işjeň hereket bilen gezelenç etmek gowy netije berýär;

• göz bilen bagly keselleriň öňüni almak, ösüşiň kadaly bol magy üçin çaganyň sagdyn iýmitlenmegi hem zerurdyr;

• gözüň görejini gowulandyrmak maksady bilen, göz üçin niýetlenen maşklary ýerine ýetirmek hem peýdalydyr.

• ÇAGANYŇ KOMPÝUTERE BOLAN BAGLYLYGYNYŇ NÄDIP ÖŇÜNI ALMALY?

• Çaganyň wagtyny peýdaly geçirmegini gazanmaga çalyş maly, ony dürli gurnaklara gatnamagyny gazanmaly;

• kiçiliginden öýüň işlerine kömekleşmäge endik etdirmeli;

• gündelik çaganyň durmuşynda bolup geçýän wakalardan habarly bolmaly. Çaga bilen köpräk gürleşmeli;

• çaganyň dünýägaraýşyny ösdürmek üçin dürli hekaýalary, ertekileri aýdyp bermeli, gezelençleri gurnamaly;

• hökmany ýagdaýda çaganyň her bir üstünligini bahalandyryp, «berekellasyny» ýetirip durmaly;

• kompýuteriň öňünde oturmagyň kadalary bilen tanyşdyrmaly;

• kompýuter oýunlaryna, multfilmdir telefon oýnamagyň wagtyna çäk goýmaly;

• kompýuteri diňe öwrenmek maksady üçin ulanmaly;

• çagaňyz üçin goýlan berk düzgünleri özüňiz hem bozmazlyga çalyşmaly.

• KOMPÝUTERE BOLAN BAGLYLYK ÇAGADA BAR BOLSA NÄME ETMELI?

• Çagaňyzyň kompýutere ýa-da telefona bolan baglylygy güýçli bolsa, onda ony birden goýduryp bolmaýandygyna düşünmelidir. Zorluk we sütem bilen baş alyp çykyp bolmaýar. Çagany keýpiçag

edýän güýmenjesinden birden aýyrmak ony agyr ýagdaýlara getirmegi mümkin;

• kompýuterdir telefonyň gereginden artyk ulanan halatyňda ýetirýän zyýany barada çaga bilen gürrüňdeş bolmaga çalyşmaly;

• hyýaly gurşawdaky düzgüne kän bolmadyk çäklendirme goýmaly we ýuwaş-ýuwaşdan wagtyny artdyrmaly;

• eger-de kompýuter we telefony ulanýan wagtyny azaldanyňda çaga özüni gowy alyp barýan bolsa, onda kadalaýyk wagta çenli ýetirmeli;

• egerde çaga kompýuterdir telefony gereginden artyk ulanmagy bes etjekdigi barada söz berip, ony hem ýerine ýetirmeýän bolsa, diýmek çaganyň baglylygy özünden ýokarydygyny aňladýar. Şeýle ýagdaýda psiholog lukmana ýüz tutmak maslahat berilýär.

Aýna ÇARYŞEWA,
Myrat Garryýew adyndaky TDLU-nyň Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş okuw-ylmy merkeziniň kiçi ylmy işgäri. Medisina