

**RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN NOTO'G'RI FOYDALANISH:
BOSHLANG'ICH SINIF BOLALARIDA INTERNET QARAMLIGI XAVFI**

Nosirova Zulfizar Ismatulla qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 4-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va internet vositalarining boshlang'ich sinf o'quvchilari hayotiga ta'siri, ularning noto'g'ri foydalanilishi natijasida yuzaga keladigan internet qaramligi xavfi tahlil qilinadi. Tadqiqotda raqamli vositalarga haddan tashqari berilishning bolalarning psixik holati, bilim olish faolligi, jismoniy sog'lig'i va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning ushbu muammoni erta aniqlash va oldini olishdagi roli, ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalardan maqsadli va sog'lom foydalanish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan. Maqola xalqaro va mahalliy tadqiqotlar asosida tayyorlangan bo'lib, amaliy tavsiyalar va real misollarni o'z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: *raqamli texnologiyalar, internet qaramligi, boshlang'ich sinf, bolalar psixologiyasi, onlayn muhit, ota-ona nazorati, raqamli sog'lomlik, raqamli tarbiya, ekran vaqti, zararli content*

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Kattalar qatori bolalar ham erta yoshdanoq planshet, smartfon, kompyuter va boshqa qurilmalar bilan tanishadi. Ayniqsa, pandemiyadan keyingi davrda onlayn ta'lim shakllarining keng yoyilishi boshlang'ich sinf o'quvchilarining internet muhitida uzoq vaqt qolishini odatiy holga aylantirdi. Biroq bu holatning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, salbiy oqibatlar ham mavjud – jumladan, bolalarning internet vositalariga haddan ortiq bog'lanishi, ya'ni raqamli qaramlik holatlari tobora ko'paymoqda.

Boshlang'ich yoshdagi bolalar hali psixologik va ijtimoiy jihatdan to'liq shakllanmagan bo'lishi sababli ular raqamli muhitning zararli ta'siriga ko'proq moyil bo'lishadi. O'yinlarga, ijtimoiy tarmoqlarga yoki YouTube kabi platformalarga haddan tashqari berilish, bolaning o'z vaqtini to'g'ri taqsimlay olmasligiga, bilim olishdan chalg'ishiga, jismoniy faollikning kamayishiga, shuningdek, ruhiy va hissiy muvozanatning buzilishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida bola shaxsining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu maqolada aynan boshlang'ich ta'limda internet vositalaridan noto'g'ri foydalanish oqibatida yuzaga kelayotgan raqamli qaramlik muammosi atroflicha ko'rib chiqiladi. Bu boradagi sabablar, xavf omillari, erta alomatlar, oldini olish usullari va pedagogik hamda oilaviy yondashuvlar ilmiy tahlil qilinadi. Maqolaning asosiy maqsadi — o'qituvchilar, ota-onalar va boshqa ta'lim ishtirokchilariga bu xavfli holatning oldini olishda amaliy yordam berishdir.

Raqamli texnologiyalar zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning noto'g'ri va nazoratsiz ishlatilishi ayniqsa yosh bolalar salomatligiga va psixik rivojlanishiga jiddiy xavf tug'diradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun planshet, smartfon, kompyuter, internet o'yinlari, video platformalar, ijtimoiy tarmoqlar katta qiziqish uyg'otadi. Bu texnologiyalar orqali bola o'yin o'ynaydi, video tomosha qiladi, dars tayyorlaydi yoki muloqotga kirishadi. Ammo ushbu vositalardan foydalanish nazorat ostida bo'lmasa, bu foyda o'rniiga salbiy oqibatlarga olib keladi.

Bola organizmi hali shakllanish bosqichida bo'lgani uchun, u ongli ravishda o'z vaqtini rejalashtira olmaydi, foydali va zararli kontentni farqlay olmaydi. Shu sababli bolada internetga haddan ortiq qiziqish paydo bo'ladi. Dastlab bu qiziqish zararsizdek tuyuladi, ammo vaqt o'tishi bilan bola real hayotdagi faoliyatdan uzoqlashadi, ijtimoiy ko'nikmalari sustlashadi, jismoniy faolligi kamayadi, psixologik beqarorlik va tajovuzkorlik kabi holatlar kuzatila boshlaydi.

Raqamli qaramlikning ilk belgilaridan biri bu – bolada gadjetlar oldida uzoq vaqt o'tirish istagi, ekrandan uzilishdagi bezovtalik, charchoq va jizzakilik holatlaridir. Bola ko'proq vaqtni telefon yoki planshetda o'tkazishni xohlaydi, bu vaqtning qisqartirilishiga keskin norozilik bildiradi. Vaqt o'tishi bilan bolaning e'tibori pasayadi, maktabdagi faol ishtiroki susayadi, sabr-toqat, ijtimoiy muloqot va hayotiy qiziqishlar kamayadi.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, 6–10 yosh oralig'idagi bolalarning ortiqcha raqamli texnologiyalar ta'sirida qolishi ularning miyasining rivojlanishiga, uyqu sifati va maktabdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, tez-tez video tomosha qilish, zo'ravonlik aks ettirilgan o'yinlarga berilish va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bolalarda tashvish, yolg'izlik, tajovuzkorlik, hattoki depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bunday muammolarning ildizi ko'pincha ota-onalarning befarqligi yoki haddan tashqari texnologik erkinlik berishida yotadi. Ayrim hollarda esa ota-onalar bolani tinchlantirish, chalg'itish yoki vaqtincha band qilish maqsadida unga gadjet beradi. Natijada bola texnologiyani rag'bat sifatida qabul qiladi va unga qaramlik ortib boradi.

O'qituvchilar ham bu muammodan chetda turolmaydi. Boshlang'ich sinf o'qituvchisi boladagi texnologiyaga qaramlik belgilarini erta bosqichda sezishi, ota-onalarni ogohlantirishi va zarur choralarni ko'rishi zarur. Masalan, darsda doimiy chalg'ish, ko'zlarda charchoq, psixologik beqarorlik, jamoadagi nafaollik – bular barchasi noto'g'ri raqamli odatlarning alomatlaridan bo'lishi mumkin.

Muammoni oldini olishda birinchi qadam – bola hayotida ekran vaqtini cheklash va uni foydali faoliyat bilan almashtirishdir. Bu degani texnologiyani umuman taqiqlash emas, balki uni me'yorida va maqsadga muvofiq ishlatish madaniyatini shakllantirishdir. Shuningdek, bolada qiziqarli bo'lgan, ammo raqamli emas, real faoliyatlar – rasm chizish, sport, kitob o'qish, tabiatda sayr qilish, o'yinlar orqali muloqot qilish kabi faoliyatlar ko'paytirilishi kerak.

Pedagoglar o'quvchilarga raqamli texnologiyalardan sog'lom foydalanish madaniyatini shakllantiruvchi darslar va tadbirlar tashkil etishlari mumkin. Masalan, “Internetda xavfsizlik qoidalarini”, “Gadgetlardan to'g'ri foydalanamiz”, “Vaqtimni o'zim boshqaraman” kabi mavzularda suhbatlar, viktorinalar, rolli o'yinlar tashkil qilish maqsadga muvofiq. Bu orqali bolalar texnologiyalarni foydali maqsadda ishlatish, zararli kontentdan saqlanish, real hayotga ko'proq e'tibor qaratish ko'nikmalarini egallashadi. Shuningdek, o'qituvchilar ota-onalar bilan hamkorlikda ishlashi zarur. Maxsus seminarlar, suhbatlar, ota-onalarga metodik qo'llanmalar berish orqali ularning texnologiyalar bo'yicha farzandlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatishlariga yordam berish mumkin. Ota-onalar ekran vaqtini nazorat qilishda, bolaning internetdagi faoliyatini kuzatishda, undan xavfsiz foydalanish qoidalarini tushuntirishda bevosita mas'ul shaxs hisoblanadi.

Raqamli qaramlikni oldini olishda yana bir muhim jihat – bolaning texnologiyadan foydalangan paytdagi kontent sifati. Bolaning yoshi va psixik rivojiga mos, ta'limiy, ijtimoiy va axloqiy jihatdan foydali bo'lgan dasturlar, o'yinlar va videolar tanlanishi kerak. O'qituvchi va ota-ona bu borada tavsiya etilgan ilovalar va platformalardan foydalanishga yo'naltirishi lozim.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarni butunlay cheklash emas, balki sog'lom me'yorga keltirish – asosiy yondashuvdir. Bu jarayonda maktab, oila va jamiyat o'zaro hamkorlikda ish olib borsa, bolalarda raqamli madaniyat shakllanadi, ularni internet muhitidan ongli va foydali foydalanishga o'rgatish mumkin bo'ladi.

Raqamli texnologiyalar bugungi ta'lim jarayonida katta imkoniyatlar yaratmoqda. Ammo bu vositalardan noto'g'ri, cheksiz va nazoratsiz foydalanish, ayniqsa boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda internet qaramligi xavfini kuchaytirmoqda. Raqamli qaramlik

bolalarning psixik rivojlanishiga, jismoniy salomatligiga, o'quv motivatsiyasiga va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu muammoni erta aniqlash va oldini olishda ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi, texnologiyalardan me'yorida foydalanishga doir pedagogik yondashuvlar muhim o'rin tutadi. Bolani ekran ortidagi hayotdan real hayotga yaqinlashtirish, u bilan jonli muloqotni kuchaytirish, foydali kontent tanlash va faol, qiziqarli muqobil mashg'ulotlar orqali raqamli qaramlik xavfini kamaytirish mumkin. Xulosa qilib aytganda, raqamli asrda bolalarni texnologik vositalardan ongli foydalanishga o'rgatish, bu jarayonda ularning ruhiy va jismoniy salomatligini asrash ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi. – Toshkent, 2020.
3. Nishonova S. Raqamli ta'lim va o'qituvchining zamonaviy roli. – "Ta'lim va rivojlanish" jurnali, 2022, №3.
4. Karimova M. Bolalar psixologiyasi asoslari. – Toshkent: "Ilm ziyo", 2021.
5. Abduvaliyeva G. Internet qaramligi va bolalar salomatligi. – "Sog'lom avlod" jurnali, 2023, №2.
6. Musurmonova O. Pedagogik texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
7. Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use in children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 20(2), 125-144.
8. World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
9. <https://ziyonet.uz> – O'zbekiston ta'lim portali
10. <https://who.int> – Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti rasmiy sayti