



**"RAQAMLI QURILMALARNING ERTA YOSHDAGI BOLALAR
RIVOJLANISHIGA TA'SIRI: NUTQ, XULQ VA ASAB TIZIMI MISOLIDA"**

Aminova Dilbar Xolmurod qizi
Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Urganch filiali
Pediatrica fakulteti, 1-kurs
Pediatrica ishi yo'nalishi talabas
Ilmiy rahbar: Go'zal Sherzodovna

KIRISH

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas bo'lagiga aylangan. Bolalar erta yoshdan boshlab telefon, planshet, televizor kabi qurilmalarga juda erta duch kelishmoqda. Bunday holat ota-onalarda ham, shifokorlarda ham xavotir uyg'otmoqda. Chunki raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish bolaning tabiiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, bola organizmida tez rivojlanayotgan nutq, psixika va asab tizimiga bu vositalar kuchli ta'sir qiladi. Ushbu maqolada aynan shu muammo chuqur tahlil qilinadi.

Asosiy qism

1. Nutq rivojlanishiga ta'siri

Nutq rivoji erta yoshdagi bolalarda eng muhim jarayonlardan biridir. Bola ona tili asoslarini hayotining ilk uch yili davomida o'zlashtira boshlaydi. Shu davrda bola ota-ona, atrof-muhit, yaqinlari bilan muloqotda bo'lishi, tovushlarni eshitib, takrorlashi, so'zlarni o'rganishi lozim. Raqamli qurilmalar esa bolaning bu jarayonda faol ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi. Statistika bo'yicha, telefon yoki televizor bilan kuniga 2 soatdan ortiq vaqt o'tkazgan bolalarda nutq kechikishi ehtimoli 3 baravar yuqori bo'ladi. Ekrandagi tasvirlar faqat vizual qiziqish uyg'otadi, ammo real muloqotni almashtira olmaydi.

2. Xulq-atvor va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri

Gadgetlarga qaramlik erta yoshdagi bolalarda ruhiy holatni o'zgartirib yuboradi. Ular tez-tez asabiylashadi, injiqlik kuchayadi, ota-onasidan uzoqlashadi. Telefon yoki planshet olib qo'yilganda tajovuzkorlik, yig'i, baqiriq kabi salbiy holatlar yuzaga chiqadi. Bunday bolalarda boshqa bolalar bilan o'ynash, jamoaviy faoliyatda ishtirok etish, ijtimoiy ko'nikmalar shakllanishi qiyinlashadi. Bu esa keyinchalik maktab davrida ham ijtimoiy moslashuvda muammo tug'dirishi mumkin.

3. Asab tizimi va uyquga ta'siri

Ertayoshdagi bolaning markaziy asab tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Raqamli qurilmalardan chiqadigan yorqin nur, tovush, harakatlanayotgan tasvirlar bolaning asab tizimini ortiqcha qo'zg'atadi. Bu esa tungi uyquning buzilishi, ko'rish qobiliyatining zaiflashuvi, diqqatning pasayishi, surunkali charchoq, bosh og'rig'i kabi holatlarga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ekranli qurilmalardan kechki payt foydalanadigan



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'OYALAR



bolalarda melatonin gormoni ishlab chiqarilishi kamayadi. Bu esa uyqu sifatini buzadi va organizm tiklanishiga to'sqinlik qiladi.

Yechim va tavsiyalar

2 yoshgacha bo'lgan bolalarga telefon, planshet, televizor kabi qurilmalarni mutlaqo bermaslik tavsiya qilinadi.

2 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda kunlik ekran vaqtini 1 soatdan oshirmaslik kerak.

Ota-onalar bolalar bilan ko'proq jonli suhbatda bo'lishlari, birga rasm chizish, kitob o'qish, musiqa eshitish, ochiq havoda sayr qilish kabi faoliyatlarga vaqt ajratishlari zarur.

Bolani tinchlantirish yoki chalg'itish uchun telefon berish odatidan voz kechish lozim.

Ota-onalarning o'zi ham bolalar oldida doimiy telefon ishlatmasligi, ijtimoiy o'rnak bo'lishi muhim.

Xulosa

Raqamli qurilmalar hayotimizni qulaylashtirayotgan bo'lsada, ularning erta yoshdagi bolalar salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri haqida jiddiy o'ylashimiz kerak. Nutq kechikishi, xulq buzilishi, asabiylik va uyqu buzilishi kabi holatlar bolalarning sog'lom rivojlanishiga to'sqinlik qilmoqda. Har bir ota-ona va pediatr bolaning yoshiga mos rivojlanishini ta'minlash uchun raqamli vositalardan foydalanish me'yorlarini yaxshi bilishi zarur. Faqatgina ongli va mas'uliyatli yondashuv orqali biz sog'lom, aqliy va ruhiy jihatdan barqaror avlodni tarbiyalay olamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years (2019)
2. Christakis D.A. et al. (2004). Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children. Pediatrics.
3. UNICEF. The State of the World's Children 2023.
4. O'zbekiston Respublikasi SSV pediatriya bo'yicha uslubiy tavsiyalari.
5. Zamonaviy pediatriya darsliklari va jurnallari, 2022-2024 yillar