|  |
| --- |
| **Компьютер һәм сәламәтлек. Компьютерга бәйлелекне бетерү юллары.**  (  *темасына ата-аналар җыелышында чыгыш)*  Бүгенге заманда телефонсыз, компьютерсыз тормышны күз алдына да китереп булмый. Хәзер ата-ана балалар бакчасына йөргән сабыена да компьютер алырга тырыша . Мәктәп укучысына заман техникасын өйрәнмичә мөмкин дә түгел. Хәтта көндәлекнең дә электрон вариантына күчтек. Тик әти-әниләре эштә вакытта балаларның көн буе компьютер артында утырулары хафага сала.        Беркемгә дә сер түгел: бүгенге көндә үсмерләрнең күпчелек өлеше буш вакытларын компьютер артында уздыра. Безгә балаларыбызның бу мавыгуларына игътибарлырак булырга ,  замана техникасы  артында көннәр буе утыртмау чаралары күрергә тиешбез .   Бүгенге көндә шәһәрдәге кебек үк, авыл тормышында да заман техникасы киң кулланыш алды.  Бу аңлашыла да, чөнки укырга керүче балалар алдына бер үк шартлар, бурычлар куела. Без- укытучылар да, укучыларыбыз да Интернет аша бик күп кирәкле мәгълүмат алабыз. Әлбәттә, аны куллану укуга, үз-үзеңне үстерүгә юнәлтелгән булса, һичшиксез, файдалы күренеш. Тик балалар арасында социаль челтәрләрдә үзара сөйләшеп, статуслар сайлап, вакытларын бушка әрәм итеп утыручылар да бар.       Кызганычка каршы, яшь буын нәфис әдәбият, гәзит-журналлар укымый хәзер. Барлык мәгълүматны Интернет аша алуга күчтеләр. Ә виртуаль тормышка башы белән чумган балаларны җиңел генә аннан куптарып алам димә. Мәктәп укучылары арасында “Вконтакте” кулланучылар саны буенча иң популяр социаль челтәр санала. Бу челтәрнең генә дә бүгенге көндә 159 миллион кулланучысы исәпләнә. Тикшеренү нәтиҗәләре күрсәткәнчә: социаль челтәрләргә бәйлелек хәтта тәмәке тарту һәм алкоголь куллануга караганда да көчлерәк икән. Гаҗәпләнеп утырасы юк: хәзер авыл мәктәбендә укыган һәр укучының да диярлек кулында телефоны, өйдә компьютеры бар. Аларның барлык  “буш вакытын” әнә шул “Вконтакте” йота да инде. Социаль челтәрләргә бәйлелек балаларны урамга чыгып үзара аралашудан, төрле уеннар уйнап үсүдән, спорт белән мавыгудан читләштерә. Ә иң аянычы — күпләрнең бу мавыгуларда бөтенләй куркыныч күрмәве. Белгечләр фикеренчә, компьютер артында озак утыру баланың күрү сәләтенә, үзәк нерв системасына һәм умыртка сөягенә зур зыян китерә. Статистика мәгълүматлары буенча, мәктәпкәчә яшьтәге — һәр егерменче, мәктәп укучыларының һәр дүртенчесендә күрү сәләте начар. Бүгенге “Ата-аналар җыелышы”нда иң мөһим көн тәртибенә шушы мәсьәләне керттек.  Компьютерга бәйлелек гаиләдә дә борчу китереп чыгара. Шушы уңайдан “Гаилә һәм мәктәп” журналыннан бер өзек китерәм:      "Соңгы вакытта компьютер сүзен ишетүгә миндә аллергия башлана. Ник дигәндә, шушы афәт аркасында өйдә көн саен тавыш. Унбиш яшьлек улым белән дүрт яшьлек кызым монитор алдына утыру өчен көрәшә. Олысы андагы дуслары белән аралашудан, уеннардан арына алмаса, кечесе мультфильмнар карыйм, дип җанга тия. Балалар өчен әти дә, әни дә урынына булганга, берничә эштә эшлим. Шуңа кичтән чак кайтып егылам. Ә өйдә буран уйный, балалар компьютер өчен сугыша. Аны сүндереп, елашып, чак тынычланабыз,” дип сөйли бер әни.       Беребезгә дә сер түгел, үзебез бала вакытта булмаган мөмкинлекләрне балаларыбызга булдырырга тырышабыз. Безнең тырышлыгыбыз һәр вакытта да файдага гына эшлиме соң?        Көнкүрештә кулланыла торган техниканың һәркайсы, шул исәптән компьютер да, санитария кагыйдәләрен һәм нормаларын төгәл үтәмәгәндә сәламәтлеккә тискәре йогынты ясарга мөмкин. Мәсәлән, компьютер мониторының күзгә тәэсирен өйрәнү нәтиҗәдә түбәндәгеләр ачыкланды: 1.        ■ кайбер кешеләрдә кератоконъюктивит, ретинит, катаракта, глаукома кебек күз    авырулары килеп чыгу электромагнит нурланышның тискәре йогынтысынннан түгел, бәлки көн дәвамында мониторга текәлеп, зур игътибар белән киеренке хәлдә эшләгәнлектән була 2.         ■ көннең икенче яртысында гомуми арыганлык халәте, күз кыру яки әчетү, баш                 авырту шулай ук мониторның һәм андагы сурәтнең сыйфатсызлыгы нәтиҗәсе       булуы ихтимал; 3.        ■ компьютерда 20 минут дәвамында эшләгәннән сон, укучыларның күрүе начарлана; аннан сонгы дәресләрдә аларның эшкә сәләтлелеге ике тапкыр кими; 4.        ■ хатын-кыз операторлар ирләргә караганда тизрәк арый, эш көне ахырына аларда вакытлыча миопия (ерактан күрмәү) күзәтелә; 5.        ■ озак вакыт монитор каршында утыру нәтиҗәсендә төсләрне аеру вакыт-вакыт кыенлашырга, көчле яктылыктан гадәттәге күз чагылу дәвамлырак вакытка сузылырга, сурәтнең җемелдәп торуы психикага тискәре йогынты ясарга мөмкин. 6.        Әлеге һәм башка уңайсызлыкларның сәбәпләре нидә? Компьютер белән эшләгәндә күз нигә арый?  Белгечләрнең җавабы мондый: 1.        \* машинкада басылган тексттан аермалы буларак, экрандагы язу, сурәт гел үзеннән-үзе яктыртылып тора; 2.        \* күз арый, чөнки компьютер сурәте – пиксельләрдән (нокталардан), ә басма текст тоташ сызыклардан гыйбарәт; 3.        \* сурәтнең (язуның) вакыт-вакыт җемелдәп алуы, пыяла экранда кояш нурларының, лампа утының чагылуы күзгә зыянлы; 4.        \* карашны күп тапкырлар кәгазьдәге тексттан - клавиатурага, аннан экранга күчерү күзгә ялыктыргыч тәэсир итә; 5.        \* эш урынының унайлы булмавы да - тиз аруга китерүче сәбәпләрнең берсе.  Бала компьютер алдында күпме утырырга тиеш соң? Мин сезнең игътибарга **табиб киңәшләрен китерәм**:  Компьютер каршында тоташтан (баланың яшенә карап)  **15 – 40 минуттан** артык утырырга ярамый. Әлеге шөгыльне саф һавада булу, физик күнегү, хәрәкәтле уеннар белән чиратлаштыру шарт. Монитор каршында утырганда эш төрләрен (текст процессоры белән эшне – уеннарга, уку программаларына һ.б.ш.) алыштырып тору мөһим; мониторда кояш нурлары, электр уты чагылышы булдырмаска тиеш . **^ Компьютер белән эшләүчеләргә киңәшләр”** Компьютерда эшли башлаганчы, күз табибына күренергә киңәш ителә. Көндәлек тормышта бәлки сезгә күзлек кию кирәкмидер, әмма яңа шөгылегезгә бәйле рәвештә, аны кулланырга кирәк булуы мөмкин. Монитроны күз карашы биеклегеннән чама белән 10 градус ка түбәнрәк урнаштыру зарур. Текст җыйганда, аны экранга якынрак куйсаң яхшы. Болай иткәндә, күз хәрәкәтләре кимрәк була. Җилләткечне һава агымы йөзгә “бәрелмәслек” итеп урнаштыру шарт. Киресенчә булганда, күз кибә, кыра. Һәр ярты сәгать эшләгәннән соң, еракка карап торып яки күзне йомып, бераз ял итеп алу мәслихәт: ачык, яхшы күрү өчен җавап бирүче нервлар тынычлансын.  Экранга озак вакыт күзне йоммыйча текәлеп карап тору зыянлы икәнен онытмыйк. Күз белән монитор арасында 50 см ераклык булырга тиеш.  “ Компьютер икенче грамоталылык, ләкин сәламәтлек кыйммәтлерәк”, дигән сүзләрне һәрвакыт истә тоту мөһим. **^ Компьютер артында озак утыру сәламәтлеккә тискәре йогынты ясый.**  Компьютер каршында утырганда укучы бала гел бер позада утыра:  үзе экранга карый, куллары я клавиатурада, я мышькада, шушы халәттә ул эше беткәнче утыра. Чикләнгән позада утыру кайбер авырлыклар тудырырга мөмкин. **^ Сулау процессы чикләнә.** Алга юнәлтелгән куллар күкрәк читлегенең хәрәкәт итүен чиклиләр һәм бу төрле тын юлы авыруларына китерергә мөмкин. **Остеохондроз.** Бик озак җилкәләр төшкән килеш утырганда сөяк – мускуллар системасының үзгәрүе барлыкка килә, умыртка баганасы кыйгаюы мөмкин. **^ Кул буыннарының авыртуы.** Компьютер алдында эшләгәндә куллар бик күп төрле хәрәкәтләр ясыйлар, шуңа бик аралар, ә озак эшләү дәверендә хроник авырулар барлыкка килә.  Табиблар тагын шуңа игътибар итә: дисплейда яктылыкның җемелдәп торуы үзенең ритмнарын баш миенә көчләп тага. Һәм нәтиҗәдә балаларда көзән җыеру һәм хәтта эпилепсия өянәге булырга мөмкин. Екатеринбургта табибларны шомландырган вакыйга булды: 12 яшьлек малай, бертуктаусыз 12 сәгать буена компьютер залында уйнау нәтиҗәсендә, инсульттан үлеп киткән. Югыйсә ул тулысынча сәламәт булган. Табиблар аның организмында бернинди тайпылыш тапмаган. Инсультның сәбәбе- компьютер уеннары белән кирәгеннән артык мавыгу, кислород җитмәү.  Виртуаль дөньяда үткәрелгән берничә сәгатьтән соң, балада чынбарлыкка туры килмәгән караш барлыкка килә, хәвеф-хәтәр тойгысы кими. (чөнки комьютер уеннары героена күпме телисең, шуның кадәр тормыш бирелә). Бала реаль дөньяны кире кага.  Экран алдында озак утырып баланың ашказаны эшчәнлеге бозыла, организмнан таркалган продуктлар начар чыгарыла һәм ул еш авырый. Медиклар барлык комьютерчыларның канында лейкоцитлар күләменең түбән булуын ассызлыклый. Димәк, аларның организмында саклану функцияләренә зыян килә, авыруларга каршы торучанлык какшый Иң мөһим фактор-психикага авырлык килү. Компьютерда рәсем ясау, уйнау игътибарлык сорый. Мондый халәт, гадәти рәсем ясаганда, башка төрле уеннар уйнаганда, була алмый. Алайда психикага булган тискәре йогынтыны җиңеләйтеп була.  1)Компьютер алдында эшләгәндә ял итәргә кирәк. 30 минут эшләгәч, 15 минут ял. 2)Уеннарның укучыга файдалы булганнарын гына кулланырга. Галимнәр фикеренчә, экран белән кешенең йөзе арасында барлыкка килгән потенциал экранга кунган тузанны шундый зур тизлек белән куа, бу тузан бөртекләре пуля кебек бит тирәсенә кадалалар.  **Мондый күренешне киметү өчен:** кабинеттагы барлык мебель өстен гел дымлы чүпрәк белән сөртеп торырга кирәк.  Ә иң гади ысулларның берсе – компьютерда эшләгәннән соң салкын су белән битне кулларны юу. Балаларның бүгенге көндә компьютерга бәйлелеге табиб һәм психологларны гомумән киң җәмәгатьчелекне борчуга сала.  – Соңгы елларда компьютерсыз яши алмаганнар саны арта бара, – ди ТР Наркология диспансеры баш табибы урынбасары, психиатр-нарколог Фәнүс Моратов. – Андыйларның күбесе – малайлар. Саннарга әйләндерсәң, компьютерга куркыныч дәрәҗәдә бәйле бер кызга 10 малай туры килә. Ир-атларга хас булган «аучы» инстинкты сәбәпче монда. Бәйлелек бик тиз формалаша, моңа нибары **2 ай вакыт җитә.** Әгәр вакытында чик куймыйсың икән, балагыз үсеп җитү белән уен автоматлары һәм башка комарлы уеннарга кереп батачак. Андыйлар (дөресрәге, якыннары, туганнары) безнең хастаханәгә дә ярдәм сорап мөрәҗәгать итә. Алар табигате белән азартлы кешеләр, отышлы уеннарга соңгы акчаларын да чыгарып бирергә әзер. Компьютер уеннары шәхеснең үсешен туктата, баладан каты бәгырьле эгоист ясый. Компьютерга бәйлелекнең ике төрен аерып күрсәтәләр. Аның берсе – интернетка (сетеголизм), ә икенчесе – компьютер уеннарына (киберраддикция) бәйлелек. Беренчеләре өчен тәүлегенә 13-14 сәгать интернетта утыру берни түгел. Андыйларны бертуктаусыз электрон почтасын тикшереп торуларыннан да танырга була. «В контакте», «Фейсбук» социаль челтәрләрен генә ачып карагыз сез. Кайберәүләр нәрсә ашарга җыенганын да фотога төшереп челтәргә куя башлады. Компьютер уеннарына бәйлелек нигездә, 10-18 яшьлек үсмерләр арасында барлыкка килә. Алда әйткәнемчә, күпмедер вакыттан соң төрле авырулар бимазалый башлый.  - Әти-әниләр үзләре үк ярдәм итә ала, – ди ТР атказанган табибы Фәнүс Моратов. – Компьютер каршына утырырга рөхсәт бирмәгәч, балагыз авыруга сабыштымы? Катырак булыгыз. Юк дигәч, юк инде. Гомумән, балагызга 11 яшь тулмыйча, аңа компьютер алуның кирәге дә юк.  Балагызның компьютер бәйлелегенә дучар булуын ничек белергә соң? Әгәр:   * Бала үз-үзенә бикләнсә, аралашмаучан яки тиз кызып китүчән булса; * Компьютер уеннарыннан аерырга тырышу тавыш- гауга белән тәмамланса; * Начар укыса, дәресләр калдырса; * Элекк яхшы гадәтләрен ташласа, дуслары белән аралашмый башласа; * Начар йокласа; * Башы һәм күзләре авыртуга зарланса, димәк, балагыз компьютер белән кирәгеннән артык мавыга.   Психологлар исә, ата-аналар балаларының нәрсә уйнаганын белергә, ә белмәсәләр – өйрәнергә тиеш, дигән фикерне яклый. Балаларның яшенә туры килмәгән сайтларда утыруны чикләү буенча компьютерларга фильтрлар куйдыру турында сүз бара. Бу- бала сез өйдә юкта теләсә кайсы сайтка керә алмый дигән сүз.Әлбәттә, психологлар һәм табиблар баланың сәламәтлеген какшаткан, аның акылына һәм психикасына тискәре тәэсир иткән комьютер уеннарына гына каршы чыга. Һичшиксез, балага уеннар кирәк, ләкин алар баланы үстерергә һәм тәрбияләргә, аның интеллектына зыян китермәскә тиеш.  Ләкин кәефегезне төшерергә кирәкми. Әйткәнебезчә, компьютердан һәм интернеттан башка шәхеснең гармоник үсеше була алмый. Әгәр ата-аналар башта ук түбәндәге киңәшләрне истә тотсалар, балагыз компьютер уеннарына бәйле булмас:   * Балага бүләк итеп компьютер сатып алмагыз, ул гаилә милке булып исәпләнсен; * Балалар бүлмәсенә компьютер куймагыз; * Компьютерда 2 сәгать кенә уйнарга рөхсәт итегез; * Балалар дисплей артында озак утыруның сәламәтлек өчен куркыныч булуын аңлатыгыз; * Балагыз белән күбрәк бергә булыгыз, табигатькә чыгыгыз; * Укудан буш вакытында бала файдалы һәм кызыклы эш белән шөгыльләнсен. Гаиләдә һәр баланың үз вазыйфасы булырга тиеш.   Сүземне тәмамалап шуны әйтәсем килә, иң мөһиме    баланың компьютердагы  эшчәнлегенең максатын ачыкларга; компьютерда эшләү вакытын,    интернетны максатчан куллануын контрольдә тотарга. |
|  |

.