

Кімге: Қазақстан Республикасының Шымкент қаласы бойынша Денсаулық сақтау басқармасының басшысы Асылбеков Нұрлыбек Абибулаевичке  
Кімнен: Шымкент қаласы бойынша Медициналық және фармацевтикалық бақылау комитеті департаменті Фармацевтикалық қызметті бақылау және дәрілік заттар мен медициналық бұйымдарға баға мониторингі бөлімінің бас маманы Меймахан Жайна Ерғалиқызынан Орындау күні: 08.10.2024

### Аналитикалық Жазба

**Тақырыбы:** Мектепке дейінгі жастағы баланың телефонға тәуелдігі

**Кіріспе.** Бүгінгі ғаламтор қанатын кеңге жайған заманда сәбилер көзін аша салып, смартфонды қоса көретін болды. Бірақ гаджеттің балаға тигізетін зияны туралы ойланамыз ба? Баланың ойлау қабілеті нашарлап, шынайы өмірден алшақтап кетпей ме? Ұялы телефонға деген тәуелділік заманауи қоғамның үлкен дертіне айналды, сондықтан осы тақырыпты зерттеу өзекті болып табалады.

**Негізгі бөлім.** Баланың дұрыс өсіп, дамуына ұялы телефонның кері әсерлері. Қазіргі уақытта статистикаға сүйенсек гаджетке тәуелді балалар, өз өздерін басқару, қоғаммен араласудың бұзылуы, өз жасына миының кеш дамуы, аутизм, кез-келген дүниені агрессиямен қабылдауға әкеліп соғады. Смартфонды ұзақ уақыт пайдаланғанда, балада тәуелділік пайда болуы мүмкін. Бұл тәуелділік жыл сайын тек өсе береді. Телефондағы барлық қосымшалар мен ойындар баланың психикасына теріс әсер етеді.

Гаджет пайдалану кезінде баланың моторикасы мен сөйлеу дағдысы нашарлайды. Ми жұмысы нашарлайды – ұзақ уақыт бойы бір позада отыра беру қанайналымның дұрыс жүрмеуіне әкеп соқтырады. Қанайналым нашарласа, мидың жұмысы да нашарлайды дей беріңіз. Әсіресе баланың есте сақтау қабілетіне кері әсер етіп, дамуын тежейді. Смартфонды тұрақты пайдалану кесірінен көру және ұйқы нашарлайды, иммунитет төмендейді. Баланың физикалық дамуына кері әсер етеді. Мысалы: Көздің көруі нашарлайды – бала бір уақытта телефонға жарты сағаттан көп байланып отыратын болса, 6 айдан кейін-ақ, оның көзінің көргіштігі төмендей береді екен. Өйткені ұялы телефонның зиянды сәулелері кішкентай баланың көзіне айтарлықтай ауырлық түсіреді. Дене мүсіні бұзылады – компьютерде, гаджетте көп отыратын балалар бүкірейіп қалады. Олардың омыртқасы қисайып, сколиоз болуы мүмкін.[1]

Гаджеттің бала психологиясына әсер етуі. Соңғы уақытта психологтар көп уақытын гаджетпен өткізетін балалардың психикасында ауытқулар пайда болатынын айтып дабыл қағып келеді. Ғалымдар мен психологтар осы тақырыпта зерттеулер жасап, нәтижесінде мынадай қорытындыға келген. Біріншіден, баланың жүйке жүйесі айтарлықтай бұзылады. Мұның соңы кекештенуге, тұтығуға, айтар сөзін толық жеткізе алмай, жүйке жүйесінің сыр беруінен бет терісінің тартылуына әкеп

соқтыруы ғажап емес. Екіншіден, психикасы толықтай өзгереді. Оның қалай өзгергенін баланың қолындағы телефонды алып қойғанда байқауға болады. Осы сәтте балалар анасына қол жұмсап, төмпештей кетуі мүмкін. Міне, бұл баланың психикасының бұзылуынан хабар береді. Үшіншіден, ұйқысы бұзылады. Гаджетке тәуелді боп қалған балалар үнемі қорқынышты түстер көріп, таңертең көңілсіз оянады. Төртіншіден, тамақтың дәмін сезбейтін болады. Бұл тамақтанар кезде планшетке немесе компьютерге қарап тамақтанғаннан болады. Планшеттен мультфильм немесе басқа нәрсе көріп отырып түстенген бала тамақтың дәмін сезбейді. Әйтеуір ішіп-жесем болды деп ойлайды. Кейбір аналарға баласының осылай тыныш отырып тамақ жегені тиімді. Сондықтан да олар планшетті немесе ұялы телефонды таста деп айтпайды. Бесіншіден, сабаққа үлгерімі төмендейді. Ғалымдар гаджетке тәуелді баланың сабақ оқуға деген ынтасы жоғалып, білімі төмендей беретінін аңғарған.

Егер бала дәл осылай гаджетін қолынан тастамай жүретін болса, оны бұл әдетінен арылту қиынға соғады. Тіпті, наркокомандар мен алкогольге тәуелділерден кем түспейді деуге болады. Баланың осылайша ұялы телефоннан бас алмай, күндіз де, түнде де қарағаны гаджет болса, оның денсаулығына да алаңдауға тура келеді. [2]

Бала техниканы қалай қауіпсіз қолдана алады? Дәрігерлер, психологтар мен тәрбиешілер гаджетте немесе смартфонда уақытты қауіпсіз өткізуге болатындығына келіседі. Бірақ бұл үшін кейбір ережелерді сақтау керек:

- 2 жасқа дейін балалар гаджеттерді мүлдем пайдаланбайды;
- 3 жастан 4 жасқа дейін олар күніне жарты сағаттан аспайды;
- 5-6 жаста бала күн сайын гаджеттермен 1 сағат уақыт өткізе алады;
- 7-9 жас аралығындағы балаға күніне 1,5 сағат компьютерді немесе смартфонды пайдалануға рұқсат етіледі.
- 10-13 жаста күн сайын 2 сағатқа дейін компьютерлік немесе мобильді құрылғыларда қауіпсіз өткізуге болады.
- 14 жастан 16 жасқа дейін гаджеттерді күніне 3 сағатқа дейін пайдалануға рұқсат етіледі.

Мектеп жасына дейінгі балаларға білім беру роликтері мен мультфильмдерін көрсету ұсынылады, есте сақтау үшін логикалық ойындар ойнай алады. [3]

**Қорытынды.** Қорытындылай келетін болсақ, жоғарыда атап айтылған мәліметтерге сүйене отырып, телефон мен гаджеттердің балаға аса қауіпті екенін аңғарамыз. Әлемге танылған жарты алма компаниясының негізін қалаушы, Apple-дің қожайыны Стив Джобс өз балаларына телефон көруге тыйым салған. Blogger мен Twitter желілерінің авторы өз балаларына смартфон мен планшетті күніне бір сағаттан артық бермеген. Балаңызға ұялы телефон сабақ оқу үшін қажет болса, оны барынша қадағалаған жөн. Есте сақтайтын жайт – ол баланың қолындағы гаджетті бірден алып қоюға тырыспау қажет. Бұл деген

баламен арадағы арақатынасты бұзып, жағдайды қиындатып жіберуі мүмкін.

**Ұсыныстар.** Ата-анаға арналған программалардың көмегімен баланың телефонда отыруын шектеуге болады. Белгілі бір уақыттан кейін телефон құлыпталып қалуы керек. Сонда бала ары қарай гаджетпен ойнай алмайды.

Баланың назарын смартфоннан қалай аударуға болады?

1. Өзіңіз үлгі болыңыз. Өзіңіз де гаджеттерге тәуелді болмаңыз. Егер сіз телефонды қолдан түсірмесеңіз, балаңыздың басқа қызығушылық тапқысы келуі екіталай. Сондықтан өзіңізден бастаңыз. Телефонды қойып, балаңызбен бірге болғанда, ортақ хобби табуға тырысыңыз: кітапты дауыстап оқу, үстел ойындарын ойнауға болады. Балаға үлгі болыңыз, әлемде басқа да көптеген қызықты әрекеттер бар екенін көрсетіңіз.
2. Басқа да баламаны табыңыз. Сіз компьютер мен смартфонға кететін уақытты үйірмелер мен дамытушы студиялармен алмастыра аласыз. Есіңізде болсын, сіздің балаңыз би билеп, ән салып немесе сурет салуды үйренгісі келетін шығар. Баланың мұндай тілектерін жүзеге асыру маңызды, әйтпесе ол гаджеттерден ғана қызығушылық іздейді.
3. Балаңызға достар табуға көмектесіңіз. Кейбір балаларға дос табу әлдеқайда қиын. Балаға дос табуға көмектесіңіз және олардың ойындарын ынталандырыңыз. Бірге уақыт өткізу баланы заманауи гаджеттерден алшақтатуға көмектеседі [4].

#### **Қолданылған әдебиеттер мен сілтемелер:**

1. [https://iapn.kz/articles/obshchestvo/balany\\_telefon\\_a\\_t\\_ueldilikten\\_alay\\_t\\_aramyz/?ysclid=m1yvzf9545778316993](https://iapn.kz/articles/obshchestvo/balany_telefon_a_t_ueldilikten_alay_t_aramyz/?ysclid=m1yvzf9545778316993)
2. <https://ernur.kz/tarbiye/balanyzdy-uyaly-telefongha-bailamanyzpsikhikasy-buzylady?ysclid=m1yudj0k5v911317115>
3. <https://roscontrol.com/community/article/kakoy-mobilniy-telefon-kupitrebenku-soveti-eksperta/>
4. [https://kz.kursiv.media/kk/2022-11-17/balalar-psihologi-dinara-myrzahan-zyyaly-telefon-balalarda-agresivti-minez\\_kalyptasty rady/?ysclid=m1yui93ge241327375h](https://kz.kursiv.media/kk/2022-11-17/balalar-psihologi-dinara-myrzahan-zyyaly-telefon-balalarda-agresivti-minez_kalyptasty rady/?ysclid=m1yui93ge241327375h)