

MAKTABDA RAQAMLI DETOKS AMALIYOTI: O‘QUVCHILARDA TEXNOGEN STRESSNI KAMAYTIRISH YO‘LLARI

Djurayev Iftixor Abduraimovich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar bilan haddan tashqari bandlik oqibatida yuzaga kelayotgan texnogen stress holatlari va ularning o‘quvchilar psixofiziologik holatiga ta’siri tahlil etilgan. Raqamli detoks — ya’ni texnologik qurilmalardan vaqtincha voz kechish orqali o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni tiklash va ruhiy sog‘lomlikni saqlashga qaratilgan strategik yondashuv sifatida ko‘rib chiqiladi. Maktab muhitida detoks amaliyotini joriy qilish bosqichlari, metodlari va ularning samaradorligi yuzasidan tavsiyalar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *raqamli detoks, texnogen stress, raqamli texnologiyalar, psixogigiyena, o‘quvchi sog‘lomligi, internetga qaramlik, maktab muhitida sog‘lom hayot, axborot ortiqchiligi*

Zamonaviy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar o‘quv jarayonining ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, ularning haddan ortiq qo‘llanilishi salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa o‘quvchilar orasida doimiy ravishda ekranlar bilan muloqotda bo‘lish, ijtimoiy tarmoqlarda uzluksiz qatnashish va sun’iy axborot oqimi ta’sirida ruhiy zo‘riqish, e’tibor tarqoqligi, uyqusizlik, charchoq va emotsional muvozanat buzilishi holatlari ortmoqda. Bu holatni ilmiy adabiyotlarda “texnogen stress” deb atashadi. Uning oldini olishda raqamli detoks amaliyoti, ya’ni texnologik qurilmalardan ongli ravishda vaqtincha voz kechish, samarali vosita sifatida e’tirof etilmoqda.

Raqamli ortiqchilik va texnogen stress mohiyati.

O‘quvchilar bugungi kunda ertalab uyg‘onishdan to uxlashgacha bo‘lgan vaqt mobaynida o‘rtacha 6-8 soat vaqtni mobil telefon, planshet yoki noutbuk oldida o‘tkazadi. Bu esa psixikaga ortiqcha yuklama berib, sog‘liqda quyidagi muammolarni yuzaga keltiradi:

- Diqqatning pasayishi
- Ko‘rish qobiliyatining zaiflashuvi
- Uyqu buzilishi
- Emotsional beqarorlik
- Agressivlik va muloqot muammolari

Ushbu alomatlar uzoq davom etsa, o‘quvchilar o‘zlashtirishida pasayish, ijtimoiy ajralish va hatto depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

Raqamli detoks nima va nima uchun kerak?

Raqamli detoks — bu insonni raqamli qurilmalar, internet va ekranlardan ma’lum muddatga cheklash orqali uning ruhiy-psixologik holatini tiklashga qaratilgan ongli amaliyotdir. Bu amaliyot orqali:

- Miya dam oladi
- Ko‘z va asab tizimi bo‘shashadi
- Tabiiy ritmlar tiklanadi
- Jonli muloqotga bo‘lgan ehtiyoj ortadi
- O‘quvchining ichki motivatsiyasi mustahkamlanadi

Maktab muhitida raqamli detoksni tizimli ravishda joriy etish texnogen stressning oldini olishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Maktabda raqamli detoks amaliyotini joriy etish yo‘llari

Quyidagi choralar o‘quvchilar orasida texnogen stressni kamaytirishga yordam beradi:

1. Detoks darslari – haftada bir marta “gadget-free” darslar tashkil etish
2. Mobil telefonlardan foydalanish tartibini belgilash – o‘qish vaqtida telefonni o‘chirib qo‘yish madaniyatini shakllantirish
3. Tanaffuslarni jonlantirish – harakatli o‘yinlar, tabiatda yurish, kitob o‘qish faoliyatlarini targ‘ib qilish
4. Jonli muloqot kunlari – faqat yuzma-yuz muloqotga asoslangan sinf soatlari
5. Axborot ortiqligiga qarshi treninglar – bolalarda tanlab axborot qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantirish

Pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlash

Raqamli detoks faqat texnik cheklov emas, balki o‘zini anglash, his-tuyg‘ularni boshqarish, shaxsiy intizomni mustahkamlashga xizmat qiluvchi tarbiyaviy vositadir. O‘qituvchi va psixologlar:

- O‘quvchilar bilan raqamli odatlar ustida ishlashi
- Stressni kamaytiruvchi nafas mashqlari, meditatsiya va o‘zini anglash mashg‘ulotlarini o‘tkazishi
- Oilalar bilan hamkorlikda raqamli gigiyena madaniyatini targ‘ib qilishi zarur bo‘ladi. Raqamli madaniyat — faqat texnik bilim emas, balki ruhiy salomatlikning muhim tarkibiy qismidir.

XULOSA:

Texnogen stress zamonaviy ta’limning ko‘zga ko‘rinmas, ammo kuchli xavfidir. Raqamli detoks — maktabda sog‘lom muhit, emotsional barqarorlik va psixogigiyena uchun zaruriy mexanizm bo‘lib, u o‘quvchilarning ruhiy farovonligini tiklashda, bilim olishga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishda katta rol o‘ynaydi. Ushbu amaliyotni tizimli, bosqichma-bosqich joriy etish orqali zamonaviy raqamli muhitga moslashgan, sog‘lom tafakkurga ega avlod tarbiyalash mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Inoyatov U.I., Muslimov N.A., va boshq. Pedagogika: 1000 ta savolga 1000 ta javob.- Toshkent: Ilm-Ziyo, 2012-y.