



MOBIL QURILMALARNING O'SMIRLAR SOG'LIQ'IGA TA'SIRI

Qodirova G. B	<i>o'qituvchi, gozalxonqodirova56@mail.com. Guliston davlat universiteti</i>
Hakimova SH.Sh.	<i>79-K-quruq talabasi</i>
Yo'ldosheva X.A	<i>79-K-quruq talabasi</i>

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi o'smirlarning mobil qurilmalar, kompyuterlar va turli gadjetlar bilan o'zaro munosabatlarining ijobiy va salbiy tomonlari ko'rib chiqiladi. Gadjetlar bilan muloqot qilish vaqtini haddan tashqari suiiste'mol qilish o'smirlarning ham jismoniy, ham ruhiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatmoqda. O'smirlarning qurilmalar bilan og'riqsiz o'zaro hamkorligi yuzasidan tavsiyalar berilmoqda.

Kalit so'zlar: gadjetlar, qurilmalar, o'smirlar salomatligi.

Dolzarblik. So'nggi o'n yilliklarda mobil qurilmalar, ayniqsa, o'smirlar orasida kundalik hayotning ajralmas qismiga aylandi.

Smartfonlar, planshetlar va boshqa gadjetlar axborot, ko'ngilochar va ta'lim resurslari, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish imkoniyatlaridan keng foydalanish imkonini beradi.

Biroq, ko'plab afzalliklarga qaramay, mobil qurilmalardan foydalanish, ayniqsa, o'smirlik davrida sog'liq uchun bir qator xavf-xatarlar bilan bog'liq.

Tadqiqot materiallari va usullari. Ushbu tadqiqotda mobil qurilmalar o'smirlarning sog'lig'iga qanday ta'sir qilishi ko'rib chiqiladi va bu salbiy ta'sirlarni kamaytirishning mumkin bo'lgan usullari taklif etiladi.

Tadqiqot natijalari: Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab 1,8 milliardga yaqin odam har kuni smartfondan foydalanadi.

Masalan, o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, o'rtacha foydalanuvchi o'z smartfonini kuniga 150 marta tekshiradi.

Mobil telefon, planshet, elektron kitob - mobil telefon yoki planshet bilan doimiy muloqot qilish, masalan, o'yinlar yoki Internetni tomosha qilish, matnni o'qish paytida ko'zning haddan tashqari kuchlanishiga olib keladi.

Shuningdek, yorqin ekrandan nurlanish ham ko'rish organlarida noqulaylik tug'diradi.

Smartfon yoki mobil o'yin konsolidan foydalanish paytida tananing noqulay holati tez charchashga, umurtqa pog'onasining qiyshayishiga va hatto suyak kasalliklariga, shu jumladan artrit va artrozga olib keladi.

Mobil telefon - bu kasallikning sababi smartfonlarda matnlarni to'plash uchun bosh barmoqlardan doimiy foydalanishdir.

Aniqlanishicha, og'riq bilak orqali o'tadigan asab qisilishi, to'qimalarning shishishi va mushak-skelet shikastlanishidan kelib chiqadi.

Xulosa. Ota-onalar bolaning kompyuter yoki telefon bilan birinchi muloqotida profilaktika choralariga e'tibor qaratishlari kerak - Internetda o'tkazgan vaqt sport, sayr qilish yoki do'stlar bilan muloqotga qaraganda kamroq bo'lishi kerak.

ADABIYOTLAR

1. Abdumanonov A.A. Mobil qurilmalarni o'smirlar sog'lig'iga tasiri va ularni zararlarini kamaytirish bo'yish tavsiyalar // Toshkenttibbiyot akademiyasi axborotnomasi 2023 ISSN2181-7812 www.tma-journals.uz C. 71-74

2. Dolodarvanko A. G. O'rta maktab yoshidagi bolalarning funksional holati va jismoniy rivojlanishiga kompyuterdagi mashg'ulotlarning ta'sirini prospektiv o'rganish: Avtoref. dis.... q. asal. Fanlar. - Qozon, 2016

3. Ivanova A. V. Gadgetlarning o'smirlar sog'lig'iga ta'siri/A. V. Ivanov, E. S. Gogolev. - Matn: bevosita//Yosh olim. -2020. - № 2.1 (32.1). - S. 24-26.