



BALOG'AT YOSHIDAGI BOLALARNING TELEFON VA KOMPYUTERGA QARAMLIGI NATIJASIDA ORGANIZMDA BO'LADIGAN O'ZGARISHLAR.

Tilavov Tolib Baxtiyorovich

Ilmiy rahbar:

Buxoro davlat tibbiyot instituti Gistologiya, sitologiya va
embriologiya kafedrasida assistenti

Ergashev Shahzod Zoxirjon o'g'li

Buxoro davlat tibbiyot instituti, 2-kurs talabasi

Yusupova Gulnoza Yunus qizi

Buxoro davlat tibbiyot instituti, 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17521011>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-oktabr 2025 yil

Ma'qullandi: 28-oktabr 2025 yil

Nashr qilindi: 31-oktabr 2025 yil

KEY WORDS

Texnik taraqqiyot, saraton, stress,
elektromagnit nurlanishlar,
profilaktika

ABSTRACT

Maqolada balog'at yoshidagi bolalarning telefon va kompyuterdan ortiqcha foydalanish jarayonida organizmda yuzaga keladigan neyrofiziologik, endokrin va jismoniy o'zgarishlar mexanizmlari batafsil tahlil qilingan. Tadqiqotda elektromagnit nurlanishlarning miya faoliyatiga, qon bosimiga va asab tizimiga ko'rsatadigan zararli ta'siri haqida ma'lumotlar keltirilgan. Mutaxassislar fikriga ko'ra, telefonlardan uzoq muddat foydalanish inson organizmida turli kasalliklarning, jumladan, saraton xastaligining rivojlanish xavfini oshiradi. Shuningdek, maqolada telefonlardan to'g'ri foydalanish qoidalari, ya'ni so'zlashuv vaqtini cheklash, tunda o'chirib qo'yish, bolalardan uzoqda saqlash kabi gigiyenik tavsiyalar berilgan.

Balog'at yoshi — organizmda fiziologik, gormonal va ruhiy o'zgarishlar jadallashadigan davrdir. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar keng tarqalib, kompyuter, planshet va smartfonlardan foydalanish erta yoshdagi bolalar orasida ham keskin ortmoqda. Natijada bolalarda internet va o'yinlarga qaramlik shakllanib, bu ularning jismoniy hamda psixologik salomatligiga ta'sir etmoqda. Tadqiqotning maqsadi — balog'at yoshidagi bolalarning telefon va kompyuterga qaramligi natijasida organizmda yuz beradigan fiziologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni tahlil qilish.

Metodlar:

Tadqiqot 2024-yilda Buxoro viloyatidagi 5–9-sinf o'quvchilari orasida o'tkazildi. 120 nafar respondent (60 nafar o'g'il va 60 nafar qiz bola) so'rovnomadan o'tkazildi. So'rovnoma quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oldi: kompyuterda kuniga sarflanadigan vaqt, uyqu sifati va davomiyligi, jismoniy faollik darajasi, ruhiy holat (asabiylik, diqqatning pasayishi, izolyatsiya), ko'z, umurtqa va qo'l mushaklaridagi og'riq alomatlar. Ma'lumotlar statistik tahlil orqali (foizlarda) qayta ishlanib, jadval shaklida umumlashtirildi.

Raqamli gigiyena modeli (Innovatsion yondashuv)

Tadqiqot natijalariga asoslanib, o'smirlarning telefon va kompyuter vositalaridan sog'lom foydalanishini ta'minlash maqsadida "Raqamli gigiyena modeli" ishlab chiqildi. Ushbu model balog'at yoshidagi bolalarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. Vaqtni boshqarish

Telefon yoki kompyuter ekraniga qarash muddati bir martada 45 daqiqadan oshmasligi kerak.

Har 45 daqiqa foydalanishdan keyin 5 daqiqa tanaffus qilish (ko'z dam oldirish mashqlari).

Kechqurun soat 22:00 dan keyin telefon ishlatish tavsiya etilmaydi.

2. Jismoniy faollik

Har kuni kamida 60 daqiqa ochiq havoda yurish yoki jismoniy mashq bajarish tavsiya etiladi.

Har 2 soatlik ekran vaqtidan so'ng 5-10 daqiqalik tana mashqlari bajarilishi kerak.

3. Ko'z sog'lig'i gigiyenasi

Ekran bilan 30-40 sm masofa saqlanishi zarur.

Har 20 daqiqa ekran qarashdan so'ng 20 soniya davomida uzoqqa qarash mashqi bajariladi.

4. Psixologik muvozanat

Haftasiga kamida 3 marotaba real muloqot yoki o'yin faoliyati tashkil etish.

Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazilgan vaqt 2 soatdan oshmasligi kerak.

Telefon o'rganish va aloqa vositasi sifatida ishlatilishi lozim.

5. Ota-ona nazorati

Ota-onalar tomonidan kunlik ekran vaqti jurnali yuritilishi tavsiya etiladi.

Haftada bir marta oilaviy "raqamsiz kecha" o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

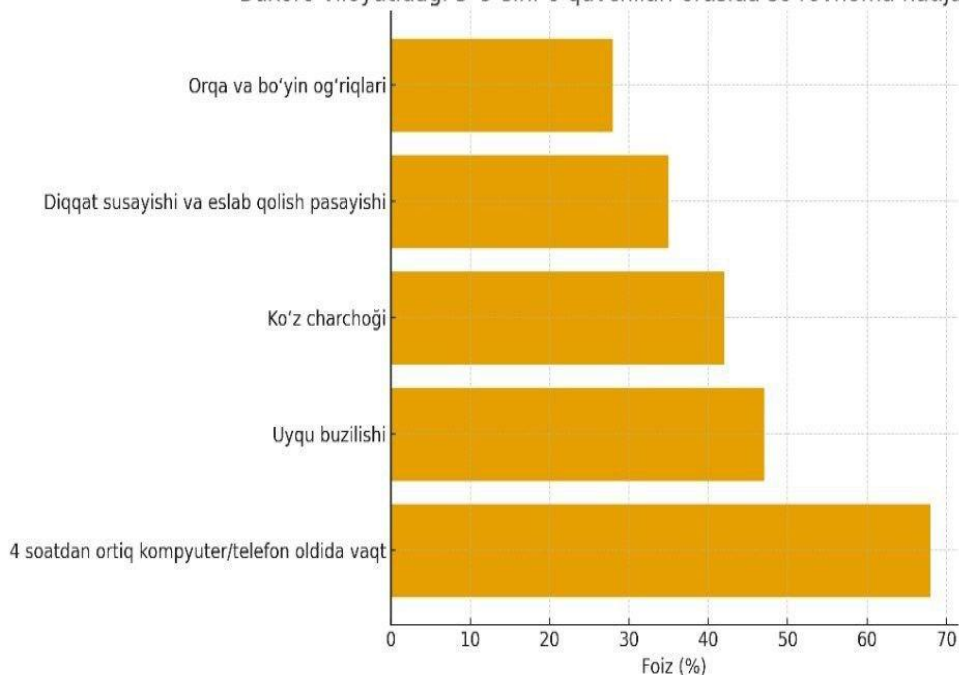
Ushbu tadqiqotda balog'at yoshidagi bolalar uchun "raqamli gigiyena modeli" ishlab chiqildi. Mazkur model o'smirlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga xizmat qilib, telefon va kompyuter qaramligini kamaytirishga yordam beradi.

Modelning amaliy joriy etilishi natijasida o'quvchilarda uyqu sifati yaxshilanadi, ko'z charchoqlari kamayadi, asabiylik va diqqat yetishmovchiligi holatlari pasayadi, jismoniy faollik ortadi.

Natijalar:

So'rovnoma natijalariga ko'ra: respondentlarning 68% kompyuter yoki telefon oldida kuniga 4 soatdan ortiq vaqt o'tkazadi; 47% bola uyqu buzilishidan, 42% esa ko'z charchoqidan shikoyat qiladi; 35% bolalarda diqqat susayishi va eslab qolish qobiliyatining pasayishi kuzatilgan; 28% holatda orqa va bo'yin mushaklarida og'riq mavjud. Ushbu holatlar, asosan, noto'g'ri holatda o'tirish, harakatsizlik va ekran nurlanishiga ortiqcha ta'sir bilan bog'liq.

Buxoro viloyatidagi 5–9-sinf o'quvchilari orasida so'rovnoma natijalari (2024-yil)



Muhokama:

Olingan natijalar xorijiy manbalar bilan solishtirilganda, kompyuterga qaramlikning jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri umumiy tendensiya ekanligi aniqlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, balog'at yoshidagi bolalar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lgani sababli, ortiqcha axborot oqimi va harakatsizlik ularning asab tizimi va gormonal muvozanatiga zarar yetkazadi. Agar bu holat davom etsa, ko'rishning susayishi, semirish, depressiya va ijtimoiy ajralish kabi muammolarga olib keladi.

Xulosa: Uyali telefonni yosh bolalardan uzoqda tutish kerak. Saraton xastaligini o'rganish bo'yicha xalqaro agentlik va Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti mobil telefonlar odamlarda xavfli o'smalarni keltirib chiqarishini birinchi marta e'tirof etdi. Shu vaqtgacha bu haqida faqat taxminlar aytib kelingan bo'lsa, endilikda nufuzli xalqaro tashkilotlar ham qo'l telefonlarining zarari haqida uzil-kesil fikr bildirishdi. Balog'at yoshidagi bolalarning kompyuterga ortiqcha qaramligi ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktab va otalar tomonidan vaqt me'yorini belgilash, tashqi o'yin va sport faoliyatini rag'batlantirish, raqamli savodxonlikni oshirish — muammoning asosiy yechimlaridan biridir. Kelgusida ushbu mavzuda chuqurroq klinik va psixologik tadqiqotlar o'tkazish tavsiya etiladi..

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). Mobil telefonlarning inson salomatligiga ta'siri to'g'risida hisobot. Yevropa parlamentiga taqdim etilgan materiallar. – 2000-yil.
2. International Agency for Research on Cancer (IARC). IARC classifies radiofrequency electromagnetic fields as possibly carcinogenic to humans (Group 2B). Press Release No. 208, Lyon, France, 2011.
3. Nemis sog'liqni saqlash instituti. Mobil telefonlarning elektromagnit nurlanish darajasi bo'yicha test natijalari. Berlin, 2010-yil.
4. World Health Organization (WHO). Electromagnetic fields and public health: mobile phones. Geneva, 2022.

5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Axborot texnologiyalaridan foydalanishning gigiyenik talablari. Toshkent, 2021.
6. G'aniyev A. Kompyuter va inson salomatligi. – Buxoro, 2020.
7. Lee, S., & Kim, J. Effects of excessive screen time on adolescent mental health: a systematic review. Journal of Adolescent Health, 2021.
8. Omonova N. Balog'at yoshidagi bolalarda raqamli texnologiyalarning psixofiziologik ta'siri. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2023.

