**ҒЫЛЫМИ – ЖОБА ЖҰМЫСЫ**

Бағыты: Жаратылыстану-математика

Секциясы: Информатика

Тақырыбы: Гаджеттердің оқушылардың психологиялық және физикалық денсаулығына әсері

**2023 – 2024 оқу жылы**

**Жоспар**

1. Кіріспе
2. Негізгі бөлім.
   1. Гаджеттер
   2. Гаджеттер пайдасы
   3. Гаджеттердің зияны
   4. Гаджеттерді дұрыс пайдалану
3. Практикалық бөлім
4. Қорытынды
5. Пайдаланған әдебиеттер тізімі

**Аңдатпа хат**

**Зерттеу мақсаты**: Гаджет оқушы өміріне қаншалықты керекті құрал болса да, соншалықты зиян екендігін ашып айту.

**Зерттеу міндеттері:**

* Теориялық материалды зерттеу;
* Гаджеттердің зияны мен пайдасы туралы ақпаратты табу, зерттеу, талдау және жүйелеу;
* Оқушылар арасында гаджеттерге тәуелділік туралы сауалнама және сауалнама жүргізу;
* «Гаджеттерге тәуелділік» мәселесін шешу жолдарын анықтау;
* Ата-аналарға жадынама жасау;
* Гаджеттердің адам өміріне аз зиян келтіретіндей ұсыныстар жазу.

**Зерттеу болжамы:** Гаджеттің пайдасы мен зиянын салыстыру

**Зерттеу кезеңдері:**

* Тақырыпты таңдау;
* Ғылыми жоба жетекшісінен кеңес алу арқылы таңдалған тақырыпты талдау;
* Ғылыми жетекші ұсынған және автордың өз тарпынан таңдалған әдебиеттерді талдау;
* Эксперимент жасау;
* Ғылыми жобаны қорғау.

**Зерттеу әдісі:** мектеп оқушылары арасында сауалнама жүргізу арқылы,

оқушылардың гаджеттерге қаншалықты тәуелді екендігін талдау және зерделеу, іс-тәжірибеде қолдану.

**Зерттеу жаңалығы:** Болашақта бәсекеге қабілетті, білімді, дені сау құрдастарым , аға -әпкелерім, іні-қарындастарымның өсуіне үлес қосу.

**Кіріспе**

Қазіргі таңда гаджеттер адамзаттың өркениет жолымен дамуына ықпал ететін басты құралдар болды. Қай салада болмасын гаджеттер кеңінен қолданылып, адамдар тіпті онсыз өмір сүруін елестете алмайтындай дәрежеге жетті. Гаджеттерге деген тәуелділік күннен-күнге артып отыр.

Әлеуметтік медиа мен түрлі гаджеттер бүкіл әлемді жаулап алуда. Жасөспірімдер туыстарымен және құрдастарымен тікелей сөйлесудің орнына ұялы телефонда көп уақыт өткізеді. Телефон тек байланыс құралы ғана емес, сонымен бірге тәуелділік тақырыбына айналады.

Компьютерлер, компьютерлік планшеттер және телефондар сияқты әртүрлі құрылғылар адамға күнделікті өмірде көп көмектеседі. Мысалы, сіз тез арада қажетті ақпаратты таба аласыз немесе әлемнің арғы бетіне мәтіндік хабарлама жібере аласыз, бірақ адамдар гаджеттердің пайдалылығын асыра бағалап, оларға көп уақыт бөледі ме?

Электрондық технологиялар қарқынды дамып келе жатқан қазіргі әлемде гаджеттер пайда болды. Гаджеттер (ағылшынша «гаджет» - құрылғы) - бұл көптеген техникалық мәселелерді шешуге көмектесетін стандартты емес және түпнұсқа құрылғылар. Соңғы гаджеттер іскерлік мәселелерді шешуге де, ойын-сауық мақсаттарына да қызмет етеді.

Ғалымдар әлі күнге дейін гаджеттердің зияны мен пайдасы туралы дауласуда. Сондықтан мен гаджеттердің оқушының өміріне қалай әсер ететінін білгім келді.

Өкінішке орай, кез келген өркениеттің екі жағының болатыны бар. Біріншіден, біздің қоғамымыздың алға жылжуы болса, екінші жағынан рухани құндылықтарға кері әсерін тигізеді. Қазіргі таңда мектеп жасына дейінгі баланың өзі жазу – сызуды білмесе де, гаджеттің не екенін жақсы біледі. Демек, бала заманына қарай өседі. Технология тілін жатық біле бермейтін әке – шешелері «қазіргі балалар іштен біле туады» деп те айтып жатады. Гаджеттерге осыдан 10 жыл бұрын тек қалталылардың ғана қолы жетсе, бүгінгі күні оны әрбір үйден көруімізге болады. Қазіргі балалардың досы – гаджет, осы бір жансыз темірдің алдында кешке дейін отырса да жалықпайды. Бұндай балаларды гаджеттен басқа ешнәрсе қызықтырмайды. «21 ғасыр – ақпараттық технологиялар ғасыры» деп атап, айдар тағуымыздың өзі осыны дәлелдеп отыр.

**Теориялық бөлім**

**Гаджеттер**

Электронды технологиялар қарқынды дамып келе жатқан заманауи әлемде гаджеттер жасалды. Гаджет – адамның өмірін жеңілдетіп, жақсартуға арналған шағын құрылғы. Гаджеттер әртүрлі салаларда кеңінен қолданылады: спорт - фитнес трекерлер, смарт білезіктер, спорттық құрылғылар, оның ішінде смарт киімдер; медицина: электронды патчтар, трикордерлер, гидрокоптерлер, экзоскелеттер; ойын-сауық: смартфондар, планшеттер, музыка ойнатқыштары, ойын консольдері, кеңейтілген және виртуалды шындыққа арналған көзілдірік және т.б. Бағдарламалық жасақтамада гаджет (виджет) қосымша ақпарат беретін шағын қолданба болып табылады, мысалы, ауа райы болжамы немесе валюта бағамы. Шағын қолданбалар ретінде гаджеттердің әдеттегі мысалдары Google гаджеттері (Google жұмыс үстелінің бүйірлік тақтасы мен iGoogle жеке беті үшін опциялар бар), Windows Vista операциялық жүйесінің бүйірлік тақтасына арналған шағын қолданбалар және Windows 7/8 үшін ұқсас, браузерлерге арналған гаджеттер, сонымен қатар үйлесімді құрылғылардағы SideShow гаджеттері.

Гаджеттер - бұл смартфондар, компьютерлер, ноутбуктер, планшеттер және басқа электрондық құрылғылар. Олар естиді, көреді, ән айтады, сөйлейді және әртүрлі ұсақ-түйектерді жасайды. Сондай-ақ гаджеттерге жататын әртүрлі ұсақ-түйек заттар бар, мысалы: қалам-диктофондар, көзілдірік-бейнекамера – кез келген талғам мен сұранысқа сай. Ыңғайлы электронды гаджеттер әлемді басып алып, біздің өмірімізден орын алды. Гаджеттер бізге көмегі көп. Олар өмірді жеңілдетеді және жайлы етеді.

Қазіргі оқушыны гаджетсіз елестету мүмкін емес. Ақпараттық дәуірде өскен олар технологиялық жаңалықтарды меңгеруде ересектерден әлдеқайда озып кетті. Дегенмен, сұрақтың екінші жағы бар – балалар гаджетсіз өмір сүре алмайтын сияқты. Әрбір заманауи цифрлық технологиялық «хайптың» жақсы және жаман жақтары бар. Заманауи гаджеттер мектеп оқушыларының қолданудағы шараларды білмесе, олардың психологиялық және физикалық денсаулығына да зиян тигізетіні сөзсіз. Дегенмен, оларды ұтымды және дұрыс пайдалану айтарлықтай пайда әкелуі мүмкін. «Қолдаймын» және «қарсымын» деген барлық дәлелдерді қарастырайық.

**Гаджеттердің артықшылықтары**

Гаджеттерді ойын-сауық құралы ретінде емес, нақты көмекші ретінде қарастыруға болады. Ұсақ моториканы, реакцияны, логиканы, есте сақтауды және басқа да маңызды дағдыларды дамытуға бағытталған көптеген веб-сайттар мен білім беру қосымшалары бар. Мектеп жасындағы бала кестені орындау, сабақ кестесі, күнделік жүргізу, т.б. сияқты қолданбаларды пайдалана алады. Бұл өз бетінше жұмыс істеу дағдыларын дамытады және гаджеттерді тек ойын-сауық ретінде қарастырмай, оларды пайдалануды үйретеді. Сіз желіге кіріп, оқушыны қызықтыратын ақпаратты көре аласыз.

Онлайн олимпиадаларға қатыса алатын білім беру порталдары мен онлайн платформалар бар. Сонымен қатар, арнайы қосымшалар тіпті спортпен айналысуға көмектеседі. Жаттығулар жиынтығы қазірдің өзінде таңдалатын оқу бейне оқулықтарын оңай таба аласыз.

Смартфондар әлеуметтік желілер мен мессенджерлер арқылы қоғамға бейімделуге және оқуға, интеллект пен жеке қасиеттерді дамытуға көмектеседі. Мессенджерлер арқылы байланыс - бұл бірдей байланыс, бірақ басқа нысанда. Балаларды СМС жазуға, әңгімелесушіге сыпайы сөйлеуге, әңгімелесушінің статусын, жынысын, жасын және қарым-қатынас орын алатын жағдайдың шарттарын ескеруді үйрету керек.

Гаджеттер балаға дамытушы және тәрбиелік әсер еткен жағдайда пайдалы. Ішіне төселген нәрселер (ойындар, оқу бағдарламалары, кітаптар) баланың ойлау қабілетінің дамуына оң әсер етеді, қарапайым кітаптар мен үстел ойындары сияқты көру және елестету есте сақтауын, есту жадысын, эмоционалдық сферасын дамытады.

Гаджеттердің артықшылығы - ондағы барлық нәрсе жарқын, қияли, динамикалық және қызықты. Көбінесе бала экранда болып жатқан оқиғалардың тікелей кейіпкері ретінде сезінеді, ол болып жатқан нәрсеге сенеді, өйткені біз бір кездері кітаптардағы ертегілерге сенетінбіз. Сонымен қатар, психологиялық тұрғыдан бұл негізделген.

Жалпы, электронды құрылғылар біздің өмірімізде берік орын алып үлгерді және оларға толық тыйым салудың еш мәні жоқ. Дегенмен, баланың интерактивті ойын-сауыққа жұмсайтын уақытын, сондай-ақ балаларға арналған білім беру бағдарламаларын пайдалануды нақты бақылау қажет.

**Гаджеттердің кемшіліктері**

Мектептегі үзіліс кезінде «жағымды» көріністі байқасаңыз: барлық мектеп оқушылары әсем отыр, айналадан ештеңені көрмейді және бәрі жақсы. Бірақ бұл тыныштықтың да зиянды жағы бар екен. Ғалымдар гаджеттердің оқушы денсаулығына әсер ету фактісін дәлелдеді. Құрғақ көз синдромы, миопия, жалпы физикалық дамудың жеткіліксіздігінен иммунитеттің әлсіреуі, остеохондроз, бас ауруы – бұл гаджеттердің баланың денсаулығына «зиянды» әсерінің толық тізімі емес. Бұл сұрақтың бір жағы ғана. Бала психологтарының пікірінше, одан да үлкен мәселе псевдоәлеуметтену болып табылады – бала құрдастарымен шынайы қарым-қатынастан айырылады, «желіде болу» үшін, басқа ойын-сауықтан бас тартады.

Кейде ата-аналар телефон, теледидар немесе компьютер баланы бос отырғызбай белгілі бір жұмыспен қамтудың ең жақсы жолы деп ойлайды. Бұл қате түсінік балалардың психикалық және физикалық дамуына зиян келтіреді, өйткені гаджеттер дұрыс пайдаланылмаса, бірқатар күрделі мәселелер туындауы мүмкін.

**Мидың дұрыс емес ынталандыруы**

Нәрестенің миы туғаннан екі жасқа дейін үш есе үлкейеді және 21 жасқа дейін өседі.Ерте жастағы мидың дамуы қоршаған ортаның ынталандыруымен немесе олардың болмауымен анықталады. Гаджеттердің, Интернеттің немесе теледидардың шамадан тыс әсер етуі арқылы миды ынталандыру, зерттеулер көрсеткендей, когнитивті кідірістермен, импульсивтіліктің жоғарылауымен және өзін-өзі реттеу қабілетінің төмендеуімен байланысты.

**Дамудың артта қалуы**

Статикалық ойын-сауық қозғалыстың жетіспеушілігін тудырады және физикалық және психикалық дамудың кешігуіне әкелуі мүмкін. Ғалымдар электронды технологияны қолдану балалардың дамуына зиянын тигізіп, олардың оқу қабілетіне кері әсерін тигізетінін алға тартады.

**Семіздік**

Теледидар мен компьютерлік ойындар артық салмақ эпидемиясымен тікелей байланысты тағамдық емес әдеттердің мысалы болып табылады. Портативті құрылғыларды теріс пайдаланатын балалар арасында семіздік 30% жиі кездеседі.

**Ұйқының жоғалуы**

Телефондардың, планшеттердің және ноутбуктердің экрандарының жарқырауы ұйқының басталуына жол бермейді, бұл демалыс уақытының қысқаруына және ұйқының болмауына әкеледі. Ғалымдар ұйқының жетіспеушілігін дұрыс тамақтанбаумен қатар қояды: екеуі де денені сарқып жібереді, сәйкесінше мектептегі сабақтардың ассимиляциясына теріс әсер етеді.

**Психикалық ауру**

Бірқатар шетелдік зерттеулер видеоойындар, интернет, теледидар және олардың жастардың психикасына кері әсері арасында айқын параллельдер жүргізеді. Сондықтан құмар ойындарға тәуелділік өмірге қанағаттанбаудың, алаңдаушылықтың және депрессияның жоғарылауының себебі болады. Бүкіләлемдік желі, өз кезегінде, оқшаулануға және ата-аналармен тығыз эмоционалды байланыстың бұзылуына әкеледі.

**Агрессивтілік**

Виртуалды қатыгездік көбінесе балаларға ерте жастан бастап дайын мінез-құлық үлгілері қалыптасады, содан кейін оларды шындыққа айналдыру ғана қалады. Көптеген зерттеулер осындай қорытындыға келді: экрандағы зорлық-зомбылық қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді әсерге ие - агрессия бірден көрінбеуі мүмкін.

**Эмоционалды дамудың бұзылуы**

Балалар психологтарының пайымдауынша, гаджеттерді теріс пайдалану бала өзінің барлық бос уақытын компьютерлік ойындарға және онлайн мультфильмдер көруге, басқа ойын-сауықтан бас тартуға тырысатын тәуелділіктің қалыптасуына әкеледі. Сүйікті электронды құрылғысын жоғалтып алған балалар өздерін жайсыз сезіне бастайды.

**Гаджеттерге тәуелділік**

Гаджеттерге тәуелділік – адамның психикалық және физикалық денсаулығына, оның әлеуметтік өміріне теріс әсер ететін гаджеттерді бақылаусыз пайдалану немесе теріс пайдалану. Гаджеттерге тәуелділік гомофобия ұғымымен тығыз байланысты. Бұл термин мобильді құрылғысыз қалу немесе оны ұмытып кету қорқынышын сипаттайды. Қазіргі уақытта ұялы телефонмен душқа түсетіндердің саны артып келеді. Кейбіреулер оны қолдарынан түсірмейді. «Номофобия» термині «ұялы телефоннан фобия» сөзінің аббревиатурасы. Ол 2010 жылы британдық зерттеу кезінде ойлап табылды, оның мақсаты мобильді құрылғыларды пайдаланушылар кездесетін мәселелерді анықтау болды.

Гаджеттерге тәуелділіктің белгілері.

- концентрацияның болмауы, зейіннің төмен деңгейі.

- есте сақтау және басқа когнитивтік қабілеттердегі проблемалар.

- Шешім қабылдаудағы проблемалар.

- бас ауруы, көздің бұлдырлығы, мойын және арқа ауруы.

- Тұрақты алаңдаушылық.

- басқа адамдармен қарым-қатынастың нашарлауы.

- Ұйқысыздық немесе басқа ұйқының бұзылуы.

- төмен әлеуметтену және бейімделу.

Гаджеттерге тәуелділік белгілерін елемеу сандық деменцияға әкелуі мүмкін. Сандық деменция - гаджеттерді шамадан тыс пайдалану салдарынан дамитын есте сақтаудың бұзылуы. Егер сіз жеткілікті жас болсаңыз, бірақ электрондық пошта құпия сөздерін, туған күндерді, әріптестеріңізбен және достарыңызбен сөйлесудің соңғы тақырыптарын есте сақтауды тоқтатқан болсаңыз, онда сізде сандық деменция болуы мүмкін. Сандық деменция 10-30 жас аралығындағы адамдарда жиі кездеседі. Гаджеттерге тәуелділіктен туындаған есте сақтау қабілеті бұзылған адамдардың саны үнемі өсіп келеді. Енді сандық деменция бүкіл әлемде ресми түрде мойындалған ауру емес, бірақ бұл маңызды емес дегенді білдірмейді. Жасөспірімдер мен ересектердегі сандық деменцияның белгілері - қысқа мерзімді есте сақтау қабілетінің жоғалуы, әлеуметтік оқшаулану, қозғалыстың болмауы, депрессия, әрекеттердің сәйкес келмеуі, созылмалы шаршау. Балалардағы сандық деменцияның белгілері - дамудың артта қалуы, сандық және сөздік үлгілерді есте сақтай алмау, алаңдаушылық пен депрессия, ұмытшақтық, себепсіз ашулану, оқу қабілетінің төмендігі.

**Практикалық бөлім**

**Сауалнама нәтижелері**

Гаджеттердің мектеп оқушыларына әсері туралы білу үшін мен өз сыныбымның оқушылары арасында сауалнама жүргізуді жөн көрдім. Сауалнама анкета алу арқылы жүргізілді. Сауалнамаға 25 оқушы қатысты.

Оқушылардан сауалнама жүргізуге арналған анкета сұрақтары:

1. Студенттің аты-жөні
2. Ұялы телефоныңыз бар ма?
3. Телефоныңызда интернет байланысы бар ма?
4. Сіз телефонды қандай мақсатта жиі пайдаланасыз?

* Сабаққа дайындық;
* Әлеуметтік желілердегі коммуникация;
* ойын-сауық, ойындар;
* «Тек уақытты өткізу үшін».

1. Интернетте күніне қанша уақыт отырасыз (сағатпен)?
2. Интернетте түнімен сөйлескен кездер болады ма?
3. Олай болса, мұндай жағдайлар жиі бола ма?
4. Сіз қанша сағат ұйықтайсыз?
5. Сіз күнделікті тәртіпті сақтайсыз ба?
6. Сізді мазалайтын денсаулыққа байланысты бұзылыстарды атап өтіңіз:

* Түнде ұйқысыздық
* Күндізгі ұйқышылдық
* Бас ауруы
* Жүрек ауруы
* Көру қабілетінің төмендеуі
* Жиі шаршау.

1. Бес балдық шкала бойынша өзіңіздің әл-ауқатыңызды қалай бағалайсыз?

* 0 – өте нашар
* 1 – нашар
* 2 - 3 – қанағаттанарлық
* 4 – жақсы
* 5 – өте жақсы.

**Оқушылар сауалнамасының нәтижелері**

Сауалнама нәтижесі бойынша мектеп оқушылары телефон, планшет, компьютер, теледидарды белсенді пайдаланады екен. Респонденттердің 100% телефон немесе планшет пайдаланады. Гаджеттер керек дейді оқушылар. Қолдану мақсаттары әртүрлі: ойын-сауық үшін, дұрыс ақпаратты табу үшін, жай ғана «уақыт өлтіру» үшін. Мектеп оқушыларының көпшілігі үй компьютерлерін оқу ақпаратын іздеу, ойын ойнау, әлеуметтік желілерде сөйлесу үшін пайдаланады. Кейбір оқушылар сабаққа ақпарат іздейді – 5 адам; кейбіреулер оны байланыс үшін пайдаланады - 10 адам; оны ойын-сауық (ойындар) үшін пайдаланады - 3 адам; Сондай-ақ, балалар жай ғана «уақытты өлткізгісі келеді» -7 адам. Сауалнамаға сәйкес, оқушылар күніне кемінде екі сағат уақытын интернетте өткізеді. Респонденттердің жауаптарына сәйкес, мектеп оқушыларының көпшілігінің ұйқысы қанық емес деген қорытынды жасауға болады. Өйткені олар сағат 00.00-де және одан кейін ұйықтайды. 7 сағаттан аз ұйықтайтын жасөспірімдер, кейін тез шаршайды, оқу материалын меңгеру қиынға соғады, тітіркенеді, депрессиялық күйге бейім. Сауалнамаға қатысушылардың көпшілігі күнделікті өмірінің денсаулықты сақтауға ықпал ететіні туралы ойланбайды. Алынған жауаптардан көрініп тұрғандай, көптеген балалар түнде ұйқысыздық, күндіз ұйқышылдық, бас ауруы, жүрек ауруы, көру қабілетінің төмендеуімен ауырады.

Қорытынды: жүргізілген сауалнама негізінде ұялы телефондардың оқушылардың үлгеріміне де, жалпы әл-ауқатына да кері әсерін тигізетіні анықталды.

**Аз зиян келтіретіндей гаджеттерді пайдалану бойынша ұсыныстар**

Ұялы телефонды немесе басқа электрондық құрылғыны психикалық және физикалық денсаулыққа ең аз зиян келтіретіндей пайдалану туралы кейбір ұсыныстар бар:

* Ұялы телефонды пайдалану уақыты мен жиілігін шектеңіз - бір қоңырауға 2-3 минуттан және күніне 10-15 минуттан артық. Сымсыз гарнитураны пайдалану EMR сәулеленуінен қорғайды.
* «Гаджетіңіздің» жанында ұйықтамаңыз.
* Электрондық құрылғыны (ұялы телефон немесе «гаджет») денеге жақын, мысалы, қалтада алып жүруге барынша аз тырысыңыз, оны сөмкеде немесе қорапта алып жүру жақсы.
* Үйде болғанда, оны өзіңізден кемінде 50 см қашықтықта қойыңыз.
* Ұялы телефон қоңырау шалу барысында желілік операторды іздеп жатқан кезде оны құлағыңызға жақындатпаңыз (бұл телефон қосулы кезде және қабылдау өте нашар болған кезде де болады).
* Электрондық құрылғыны таңдағанда, ол ұялы телефон болсын, басқа болсын, оның радиациялық деңгейі туралы сұрап, ең төменгі көрсеткішті таңдауға тырысыңыз.

**Ата-аналарға арналған жадынама**

Бала компьютерге тәуелді болмас үшін не істеу керек?

* Ата-аналар баласын уақыт нормаларымен таныстыруы керек.
* Ата-ана баланың жан-жақты жұмыс істеуін (үйірмелер, секциялар, кең қызығушылықтар) бақылауы қажет.
* Баланы үй шаруасымен айналыстыру керек.
* Баланың бойына кітап оқуды сіңіру.
* Баламен күнделікті араласып, оның бойында туындайтын мәселелер мен кикілжіңдерден хабардар болу керек.
* Ата-ана баланың әлеуметтік ортасын басқара алады. Ұлыңыздың немесе қызыңыздың достарын қонаққа шақыруды ұмытпаңыз.
* Ата-ана баланың бос уақытын қай жерде өткізетінін білуі керек.
* Балаңызға қарым-қатынас ережелерін үйрету, баланың ой-өрісін кеңейту керек.
* Балаңызға эмоционалды күйзелістерден арылуды, күйзелістен шығуды үйрету керек.
* Компьютерлік ойындар мен бағдарламаларды үнемі цензуралау.
* Баланы үстел ойындарымен таныстыруға, оны балалық шағындағы ойындарға үйретуге болады.
* Балаңызға интернетке бақылаусыз кіруге рұқсат бермеңіз. Белгілі бір ақпаратты енгізуге тыйым салыңыз.
* Баламен өмірдегі келеңсіз құбылыстарды талқылаңыз, зұлымдыққа тұрақты көзқарасты, тұлғаның жойылу, жою, деградация энергиясын алып жүретін нәрсеге белсенді қарсы тұруды дамыту.
* Ата-ана балаға үлгі екенін ұмытпа. Сондықтан ата-ананың өзі балаға белгілеген ережелерді бұзбауы керек (әрине, олардың нормаларын ескере отырып).
* Өзіңізді талдаңыз. Сіз темекіге, алкогольге, теледидарға тәуелдісіз бе? Балаңыздағы тәуелділіктің алдын алудың ең жақсы рецепті - бұл тәуелділіктен құтылу.

**Қорытынды**

Мен өзімнің зерттеу жұмысымда мектеп оқушылары арасында гаджеттердің артықшылықтары мен кемшіліктерін зерттедім. Сонымен қатар, қоғамдағы өмірді жеңілдетуге арналған инновациялық технологияны шамадан тыс қолдану денсаулыққа зиян тигізуі мүмкін деп айта аламыз. Гаджеттер мен Интернетке қарсы тұру өте қиын. Қазіргі уақытта гаджеттер ақпаратты алудың қолжетімді тәсілі және көңіл көтерудің тәсілі болыпсаналады. Заманауи ғалымдардың зерттеулері, психологтардың, мұғалімдердің бақылаулары гаджеттердің балаларға екіұшты әсерін көрсетеді. Осыған байланысты салауатты өмір салтын қалыптастыруда мұғалімдер мен мектептің рөлі мен жауапкершілігі артып келеді. Біздің заманымызда гаджеттерді пайдаланбайтын адамды елестету қиын. Олардың біздің күнделікті өмірімізге терең енгені сонша, біз олар жоқ кезде не істерімізді білмейміз. Біз компьютер, планшет, смартфон, ұялы телефон электр жарығы, теледидар және көлік сияқты таныс нәрсе болып саналатын әлемде өмір сүріп жатырмыз. Дегенмен, ересектер гаджеттердің зиянды және тәуелділікке әкеп соғатынын алға тартып, балалардың электроникаға жұмсайтын уақытын шектеуге тырысуы керек.

Біз гаджеттерді пайдаланудың көптеген кемшіліктері бар екенін анықтадық:

* Мидың дұрыс емес стимуляциясы
* Дамудың артта қалуы
* Семіздік
* Ұйқының жоғалуы
* Психикалық ауру
* Агрессивтілік
* эмоционалдық дамудың бұзылуы
* концентрацияның болмауы, зейіннің төмен деңгейі.
* бас ауруы, көздің бұлдырлығы, мойын және арқа ауруы.
* төмен әлеуметтену және бейімделу.
* Гаджеттерге тәуелділік

Бастапқы деңгейде мектеп оқушылары арасында салауатты өмір салтын насихаттау керек. Мектеп оқушысына гаджеттер үшін оның зиянды жақтарын түсіндіру соншалықты қиын емес. Денсаулықты сақтайтын технологияларды енгізу ақпараттық технологиялардың «үстемдігімен» күресуде үлкен көмек болып табылады. Мектепте денсаулық сақтау кеңістігін құру - бұл жақсы және қиын тапсырманың келесі қадамы. Бұл өте көп уақыт алуы мүмкін.

Алайда жатқан тастың астынан су ақпайды. Ең бастысы - жұмысты бастау. Басқа оқу орындарының тәжірибесі денсаулық сақтау кеңістігін құрудың болашағы зор екенін көрсетеді. Біз гаджеттердің мектеп оқушысының денсаулығы мен психикалық дамуына зиянды әсері туралы стенд жасаудан бастауымыз керек. Осы тақырып бойынша тақырыптық сынып сағаттарын өткізу әрекеті болуы керек.

Қорытындылай келе, мен сыныптастарым арасында сауалнама жүргіздім. Сауалнамаға сәйкес, оқушылардың көпшілігі гаджеттердің зиянды жақтарымен күресуде. Менің ойымша, бұл тез арада шешілуі керек өзекті мәселе.

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Гаджеты: польза или вред.URL: <https://xn--52-7lcu4a.xn--p1ai/articles/article_058.php>
2. Зависимость от гаджетов и номофобия: как взять свою жизнь под контроль. URL: <https://lala.lanbook.com/zavisimost-ot-gadzhetov-i-nomofobiya-kak-vzyat-svoyu-zhizn-pod-kontrol>
3. Зависимость от телефона у детей и подростков: признаки появления и основные методы борьбы. URL: <https://kids.usafe.ru/blog/zavisimost-ot-telefona-u-detey-i-podrostkov-priznaki-poyavleniya-i-osnovnye-metody-borby/>
4. Польза и вред гаджетов. URL: <http://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/312-polza-i-vred-gadzhetov>
5. Современные дети и гаджеты. URL: <https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhety>
6. Информатика әлеміне саяхат оқулығы.
7. Балапанов.Е.Қ, Бөрібаев.Б, Даулетқұлов.А.В «Жаңа информациялық технологиялар: Информатикадан 30 сабақ».
8. Ғаламтор беттері: Bilimtime.kz, ustaz.kz, google.kz