

**К.Шопокова атындагы №3 орто мектеп-лицейи**

**Класстык сааттын иштелмеси**

**Сабактын темасы:**

**Уюлдук телефон колдонуунун эрежелери**



**5-А класс**

**Класс жетекчи: Кожомкулова С.Д.**

**Сокулук 2022-ж**

## **Сабактын максаты :**

- Телефон жөнүндө маалымат алышат
- Телефонду колдонуу эрежелерин туура сактоо керектигин үйрөнүшөт
- Телефондун пайдалуу жана зыяндуу жактарын билишет

## **Актуалдуулугу:**

- Уюлдук телефон адамды байланыштыруучу буюм
- Ааламдашууга жол ачат

## **Сабактын жүрүшү:**

Саламатсынарбы балдар! Саламатсыздарбы биздин бүгүнкү ачык тарбиялык сабактын урматтуу коноктору!

Технологиянын гүлдөгөн учурунда жаш-кары дебей бардык адамдар уюлдук телефондун түрүн колдонуп калды. Албетте, ал биздин жашообуздун кээ бир жагдайларын жеңилдетет. Телефон менен аз убакыттын ичинде бир күндүк жумушунду бүтүрүүгө болот. Айрыкча, обочолонуу учурунда телефон, дегеле технология адамдын жашоосуна көптөгөн өзгөрүүлөрдү анын ичинде пайдалуу нерселерди алып келгени шексиз.

Ошентсе да, уюлдук телефондун адамга тийгизген терс таасири жок эмес. Аны туура жана убагы менен анан да максатуу колдонуу керек. Артык кылам деп тыртык кылбаш үчүн төмөндөгү кеңештерди сунуш кылабыз:

1. Коңгуроого 4 секунддан кийин жооп бериңиз, анткени ага чейинки маалда электромагниттик толкундардын таасири өтө күчтүү болот жана тарайт.
2. Сүйлөшүп бүткөндөн кийин телефонду кулактын түбүндө кармап туруп өчүрбөңүз, себеби өчүргөн кезде толкундар заматта кулакка тарайт.
3. Чагылган тийип кетүү коркунучу жогору болгондуктан, мүмкүн болушунча жаан жааган учурда уюлдук телефонду иштетпей туруңуз, анткени магниттик күчү көбүрөөк болот.
4. Уктаган кезде 1,5 же 2 метр алыс жерге коюу керек.
5. Чөнтөктөн башка, сумкада же колуңуздан таштабасаңыз «тышкапка» салып жүрүңүз.
6. Телефон менен төшөккө жатпоо керек. Нерв системасына терс таасир берип, уйкуну бузат. Эртең менен баштын жана белдин ооруп калуусу толкундун таасиринен улам.

7. Телефонду моюнга илип алып, шымдын же пиджактын чөнтөгүнө салып жүрүүгө болбойт. Толкундар ички органдарга зыян алып келет.

8. Кош бойлуу аялдар телефонду колдонбой эле койгону жакшы, себеби аларга толкундар өтө көп тарайт.

9. Мүмкүн болушунча балдарга телефонду колдондурбаган оң.

- Телефондон чыккан нурлар нерв системасын бузуп, мээни жабыркатат.

Азыркы күндө ар бир үйдө уюлдук телефон бар. Анын биздин жашообузга аралашканына аз эле убакыт болду. Ошентсе да оң жана терс таасирлери болот. Алсак, телефон балдарыбыз каерде жүргөнүн көзөмөлдөгөндө пайдалуу. Көпчүлүк балдар ата-энеси жумуштан келгенге чейин телефондо ойноп отура берет. Бирок унутпайлы, телефондор электро-магниттик нурланууну пайда кылат. Бул чоң кишилерге салыштырмалуу жаш балдарга эки эсе көп терс таасирин тийгизет. Нурлануу көздү кургатып, иммунитетке таасир берип, нерв системасына залакасын тийгизип, мээни жабыркатат. Байкасаңыз, телефонду жаздыктын астаны коюп уктаган киши эрте менен өзүн чарчаңкы сезип, жакшы эс ала албайт. Мунун баары телефондун нурлануусунун кесепетинен келип чыгат. Сапатсыз уюлдук телефондор кээде жарылып да кетүүдө. Бул өнөкөт ооруларга жол ачат. Өспүрүмдөргө мунун баарын айтып түшүндүрүш керек.

- **Телефон колдонгон балдардын кабыл алуусу начарлайт.**

Уюлдук телефон өзү турган жерди 1 градуска ысыта алат. Демек кайсыл органга жакын алып жүрсөк, ошол орган ысып чыгат. Окумуштуулар балдарга анализ жүргүзүшкөн. Анда 54 балага уюлдук телефон берет да, 50 баланы таза абага лагерге жөнөтөт. 5 күндөн кийинки тажрыйба көрсөткөндөй, телефон менен ойногон балдырдын кабыл алуучу басандап, ден соолугу начарлай баштаган. Андан сырткары, сезимдерин айта албай, жанындагы адамдарды жакшы түшүнүп баалай албай калышканы байкалган. Европада 8 жашка чейинки балдарга телефон жана кичинекейлерге телефон форматындагы оюнчуктарды сатып берүүгө тыюу салынган.

- **Телефон курсактагы наристенин ден-соолугуна да таасир берет.**

Кош бойлуу аялдардын көп телефон колдонгону төрөлгөн баланын жүрүм-турумунан байкалат. Окумуштуулардын изилдөсүнө ылайык, уюлдук телефонду көп колдонгон апалардан гипер активдүү наристелер төрөлөт. Андыктан телефонду эрежелери менен колдонуш керек. Телефон балдар үчүн оюнчук катары эсептелип калды. Жакшы окуп, бир нерсеге

жетишсе эле ата-энесинин телефон алып беришин талап кылышат. Бирок кымбат нерсени деле берээрдин алдында ойлонуш керек. Баланын ден соолугу маанилүүбү же алардын көңүлүбү? Балага телефонду туура колдонууну үйрөтүш керек. Коопсуздук эрежелерин айтып, кайсы убакта колдонуу зарыл экенин белгилеп берген оң. Кийизден жазалган капчыктар телефондун нурлануусун азайтат.

- Ата-эненин мээримине тойбогон балдар дароо байкалат

Баланы телефон жокто да алаксытканбыз. Ата-энелер унаада баратып балдары менен оозеки оюндарды ойноп, табышмак айтып, ырдашсын. Өспүрүмдөр ата-энеси менен убакыт өткөргөндү абдан жакшы көрүшөт. “Тынч отурсун” деп колуна телефон кармата коюу менен өзүбүзгө кошумча көйгөй арттырабыз. Ошондуктан, ата-эне балдары менен сүйлөшкөндү адатка айланта. Ата-эненин мээримине тойбогон балдар дароо байкалат. Балага телефон менен көп болсо 3-4 мүнөттө гана сүйлөшүүгө үйрөтүш керек. Аны да мүмкүн болсо таза абада колдонушсун. Анткени бөлмө канчалык тар болсо нурлануунун күчү ошончолук жогору болот. Балдар уюлдук телефонду жөн гана байланыш үчүн колдонуучу каражат деп билиши зарыл. Ал үчүн алага жаштайынан айтып, ошол көз карашты калыптанташ керек. Бала бой жеткенде өзү маани берип калат. Телефонго көнүп калган баланын мүнөзү да бузулат.

Ата-эне менен бала чогуу убакыт өткөрүп, көп сүйлөшсө бала мамилеге ачык болот. Мындайда ал депрессияга түшпөй өз оюн ата-энесине эркин айтууга үйрөнөт. Колдон келсе жаратылышка чыгып, эс алышсын. Балар ата-энеси менен болгондо өзгөчө бактылуу болушат.

- Ата-эне балдар менен тыгыз байланышта болушу керек

Балдар үчүн жакшы белек – китеп. Өспүрүмдөрдүн китепке болгон кызыгуусун арттырыш үчүн кичинекейинен жомок окуп берип, ой жүгүртүүгө көндүрүш керек. Бул анын аң-сезимине да зор таасир берет. Баладан мурда ата-эне менен иштеш керек. Уюлдук телефондун терс жактарын балдарга улам эскертип турган оң. Жөнөкөй телефонду колдонушсун. Кымбат баалуу телефон көтөрүп жүрсө жолдон уурулар да тоноп кетиши мүмкүн. Ата-энелер күнүмдүк иштерин туура пландаса балдарын көзөмөлдөй алышат. Чоңдор ашып кетсе 2 саат телефон колдонсун. Кичинекейлерге бул көрсөткүч эки эсе аз болушу керек. Өспүрүмдөр мультфильмдерди 15 мүнөт гана көрүшсүн. Техника турган бөлмөнү бат-баттан желдетип туруш керек. Электрондук китептер ыңгайлуу болгону менен ал да нурланууну бөлүп чыгарат.

Айталы, балада бир күндө 6 сабагы болсо, ал 4-5 саат электрондук китепсени карап отурса көзүнө зыян да. Кадимки китептен өтөөр окуу куралы жок.

- Баладан мурун ата-эне телефондон арылыш керек

Бир нерсеге көз каранды болуп калуу чоң өнөкөт болуп эсептелет. Андыктан баланы да бир нерсеге кызыктыраарда анын кесепетин жана пайдасын кошо ойлонуш керек. Бала телефонго көз каранды болуп

калганга жеткирбеш керек. Ага кызыккан бала сабагына маани бербей калат. Эртерээк тапшырмаларын бүтүрүп, ойногону ашыгат. Балдарды ар кандай ийримдерге жиберип, башка балдар менен аралаштыруу зарыл. Ошондо өзгөрө башташат. Алгач, телефонду ата-эне өзү таштасын. Болбосо балдар аларды үлгү алат. Балдардын көңүлүн спортко, интеллектуалдык оюндарга бурган маанилүү. Ата-энелер жеткинчектердин ден соолугуна маани беришсин. Тетиктерди туура колонуу маданиятын өздөштүрүшсө жакшы

**Телефон аркылуу сүйлөшүү жашообуздун ажырагыс бөлүгү болуп калды. Андан кабар угабыз, өзүбүз жаңылык айтабыз, жолугушууларды белгилейбиз, сүйүүбүздү арнайбыз дегендей. Бирок кээде туура эмес кыймыл-аракет кылып, ыңгайсыз абалда калган учурлар болот. Анын алдын алуу үчүн телефондо сүйлөшүү маданиятын өздөштүрүп алганыбыз жакшы. Бул, өзгөчө, телефондон маалымат алып, телефон аркылуу иш бүтүргөндөргө тиешелүү эрежелер.**

Маек башталардан мурда сөзсүз учурашып, телефондун ары жагындагы адамдан сүйлөшө алар-албасын, убактысы бар-жогун сураңыз. Баса, айрым учурда "саламатсызбы" десең "угуп атам" же "айта бер" деп жооп бергендер болот. Бул, албетте, туура эмес. Учурашкан кишиге учурашуу менен жооп берип, анан иш тууралуу сураш керек. Ошондой эле сүйлөшүп бүткөндө телефонду койгонго шашпай, коштошуп, ыраазычылык билдирүү ашыкча болбойт.

### **Өзүн тааныштыруу**

Иш боюнча же сизди тааныбаган адамга чалсаңыз, алгач аты-жөнүңүздү, кайсыл жактан чалып жатканыңызды түшүндүрүңүз.

### **Чалган кишинин издегени жок болуп калса**

Үйдөгү же кызматтык телефонго чалгандар издеп жаткан адам жок болуп калса, "ал жок" дегенден башкага жарабай, телефонду коюп салуу болбойт. "Мен эмне жардам бере алам?" же "эмне деп айтып коюу керек?" деп сурап коюңуз.

### **Дем алыш күнкү чалуулар**

Өтө зарыл иш болбосо чала тааныш же кызматтык гана байланыштагы адамдарга дем алыш күндөрү телефон чалбай эле койгон туура.

### **Коомдук жайда "жомок" айтышпагыла**

Коомдук транспорт, кайсы бир адиске кезек күткөн жер же дүкөн сыяктуу жайларда телефондон узакка сүйлөшпөй эле койгон туура. Ишенип коюңуз, сиздин курбуңуз кандай түстөгү көйнөк сатып алганы же жумуштан жазып бүтө албай жаткан отчетуңуз тууралуу кеп эч кимге кызык эмес.

## **Сүйлөшүп жатканда тамак жебей чыдап турган жакшы**

Сүйлөшүп жатканда бир нерсени чайнап, суу ууртап, улам-улам эстеп же улутуна берген телефондун ары жагындагы адамга өтө жагымсыз сезилет. Мындай кылык-жоруктар аны менен сүйлөшкүңүз келбей жатканынан кабар берет. Андан кутула жаздагандай болбой, акырына чейин күтүп угуп коюңуз. Эгер чындап эле сүйлөшкүңүз келбесе, анын да, өзүңүздүн дагы убакытты албай, "чү" дегенде эле сылык-сыпаа баш тартып койгон оң.

## **Байланыш үзүлүп кетсе**

Башка бирөөнүн уюлдук телефону чырылдап калса, эч качан жооп бере көрбөңүз. Негизи бул жат көрүнүш. Эгер телефон үй-бүлө мүчөлөрүнүн бириники болсо башка кеп. Бирок ошондо дагы сиз тааныган адам чалып жатса алыңыз. Эгер тааныбаган киши болсо бир нече иреткатары менен чалган соң гана жооп берсеңиз болот. Себеби, чындап эле зарыл иши чыгып жаткандар гана тынымсыз чалат эмеспи.

## **Сүйлөшүп жатканда тамак жебей чыдап турган жакшы**

Сүйлөшүп жатканда бир нерсени чайнап, суу ууртап, улам-улам эстеп же улутуна берген телефондун ары жагындагы адамга өтө жагымсыз сезилет. Мындай кылык-жоруктар аны менен сүйлөшкүңүз келбей жатканынан кабар берет. Андан кутула жаздагандай болбой, акырына чейин күтүп угуп коюңуз. Эгер чындап эле сүйлөшкүңүз келбесе, анын да, өзүңүздүн дагы убакытты албай, "чү" дегенде эле сылык-сыпаа баш тартып койгон оң.

## **Байланыш үзүлүп кетсе**

Сүйлөшүү учурунда байланыш үзүлүп кетсе, ким биринчи телефон чалса, ошол киши биринчи байланышка чыгышы керек. Ал эми кайсы бир ишкана менен кардар сүйлөшүп жаткан учурда артыкчылык кардарга берилет. Мындайда ишкана кызматкеринин озунуп чалганы туура...

## **Унчукпай калбаңыз**

Маектеш узак сүйлөп жатканда "аа ошондойбу?", "түшүнүктүү", "кызык экен" деген сыяктуу сөздөр менен процессти "жөлөп-таяп" туруңуз. Таптакыр унчукпай койсоңуз, маектеш сиздин реакцияны түшүнө албай, ыңгайсыз абалда калат.

## **Үн катуулатуу**

Кээде телефонду кулакка кармап туруу үчүн кол бошобой калганда аппараттын үнүн айланага угула тургандай чыгарып алып сүйлөшүүгө туура келет. Маектешке бул нерсе дароо байкалат. Бирок мындайды баары эле жактыра бербейт. Айрымдар сөзүбүздү башка кишилер угуп коёт деп чочуласса, кээ бирөөлөр үнүм кандай угулуп жатат болду экен деп санааркайт. Андыктан этият болуңуз.

**Телефон, гаджеттерди көп көрүү көзгө зыян экенин баарыбыз билебиз. Ага карабай өзүбүз эле эмес, балдарыбызга да карматып коебуз. Жарым же бир саат эмес, күнү-түнү гаджеттен көзүн албай отурган балдар бар.**

Кийин алардын көзүнүн көрүүсү эмне болот? Телефонду көп тиктөө, компьютерде күн бою отуруу көрүү органына канчалык терс таасирин тийгизет? Ушул жана башка суроолорго Улуттук госпиталдын Көз микрохирургиясы борборунун жогорку даражадагы офтальмологу, медицина илимдеринин кандидаты Бактыгүл Мамытова жооп берди.

**— Азыр бирибизден-бирибиз өтүп телефон тиктеп калбадыкпы. Көзгө зыян экенин билсек да андан чыгуу кыйын. Ошентсе да телефондун көрүү органына тийгизген терс таасири тууралуу айтып бересизби?**

— Окумуштуулар гаджет, смартфондордо көп отуруу көз ооруларына алып келерин эбак эле аныкташкан. Ага карабай азыр көзүн аяган киши жок. Телефон, компьютерден чыккан көк түс көздү кургатып жиберет. Норма боюнча бир мүнөттө көздү 18 жолу ирмеш керек. Бирок планшет, телефонду тиктеп отуруп андай кылганды да унутуп калат экенбиз. Мүнөтүнө 3-4 жолу гана ачып-жумган учурда көз кургай баштайт. Бул олуттуу эле оору. Анда көз талып, жаш агып, шамал, ысык-суукту, күндүн нурун такыр эле сүйбөй калат.

Кичинекей балдарга, айрыкча, 2-3 жаштагы наристелерге ыйласа эле телефон кармата коюу туура эмес. Анткени алардын көзүнүн булчуңдары али өнүгө элек болот. Рифтогенези өзүнө келе электе жакын кылып алып көрүшөт да, жыйынтыгында булчуңдарга күч келет. Кийин бала алысты же жакынды көрө албай көз айнек тагынып калат.

Гаджетти канчалык жакын кылып көрсө, көз ошончо бат талыйт. Ошондуктан маал-маалы менен эс алдырып, алысты, ачык өндөрдү карап турган жакшы.

**— Гаджет көп колдонгондор көзүнө кандай көнүгүүлөрдү жасап турганы оң?**

— Америкада офтальмологдор дал ушундай гаджет, телефон, компьютер менен көп иштегендерге 20-20-20 деген формула иштеп чыккан. Анда 20 мүнөт компьютерде отургандан кийин 20 секундга көзүн 20 футка алыш керек. 20 фут — алты метр. Көзүн эс алдырам



деген адам ар 20 мүнөт сайын алты метр аралыкты 20 секунд карап койсо, көз өзүнө келип калат.

**— Жарыкты өчүрүп алып караңгыда компьютер, телефон кароо көзгө канчалык зыян?**

— Жарыкты өчүрүп коюп телефон, смартфон тиктегенде карек чоңоюп кетет. Негизи карек булчундуу орган. Ал аябай жарык болгондо кичирейип калат. Көздүн ичине жарык көп кирбеш керек. Мындай учурда көздүн тор кабыгы күйүп калат. Мисалы, студия, телевидениеде иштегендер эфирге чыгаарда жалаң жарыктын алдында отурушат эмеспи. Бул да көзгө зыян.

Караңгы бөлмөдөн гаджет көргөндөрдүн глаукома дартына кабылуу коркунучу күч. Глаукома — көздүн басымы көтөрүлүп турган оору. Анын ачык жана жабык бурчтуу деген эки формасы бар. Азияттар көбүнчө жабык формасына кабылат.

Жабык форма болгондо, мисалы, караңгы бөлмөдөн телефон тиктеп отурганда карек кеңейип, бурч толугу менен жабылып калат. Бул учурда дароо приступ башталып кетиши мүмкүн. Көздүн басымы көтөрүлүп, карек кеңейген боюнча токтоп калышы толук ыктымал. Ошондуктан жарык аз жерден смартфонду тиктебей эле койгон оң.