

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Смартфонның балалар денсаулығына зиянды әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
09.02.2022СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/114013/>

Смартфонның балалар денсаулығына зиянды әсері.

Қазіргі таңда ғылыми техника дамыған заманда смартфондар , планшеттер және бейнеойындарға қызығушылық танытатын балалардың саны күннен күнге артып келеді. Себебі, түрлі ойындарға және бейнероликтерге балалармен қоса, ата-аналары да тәуелділікке ұшырағанын жасыра алмаймыз. Сандық технологиялар баланың дүниеге келген алғашқы айынан бастап-ақ қолданысқа ене бастаған. Тіпті сәбилер алғаш қалам немесе қарындаш ұстаудан бұрын гаджеттерді жетік меңгеріп алады. 2016 жылғы Американдық педиатрлар академиясында балалардың екі жастан бастап смартфонға әуес екендігін байқап зерттеген. Ал, Ресейде ұялы телефон әр оныншы балада үш жасқа дейін қолданылатындығы анықталған.

Балалардың смартфонды пайдалануы ата-аналары үшін өте қолайлы болғандықтан, ерте жастан-ақ балаларының көруіне рұқсат береді. Тіпті кейбір ата-аналар олардың YouTube арнасынан көретін мультфильмдеріне мән беріп қарамайды да. Ал баланың нағыз ой-өрісі дамып келе жатқан шағында оған тәрбиелік мәні зор мультфильмдерді көрсету керектігін білуіміз керек деп ойлаймын. Балалардың әрбір көрген-білген ақпараты міндетті түрде психикасына әсер етеді. Алайда, осы мәселеге ата-аналар көп көңіл бөлмейді.

Гаджеттердің өскелең ұрпаққа тигізетін әсерін ғалымдар ерте кезден ақ өзекті тақырыпқа айналдырған. АҚШ ғалымдары ғылыми зерттеулер жүргізіп, смартфонды көп пайдаланған балалардың уақытынан бұрын ми қабатының жұқарғандығын анықтаған. Ал осындай нәтижелер ересек адамдардың қартайған шағында ғана мазалайтын ауру мәселесі десе де болады. Балалардың бас сүйегі ересектерге қарағанда жұқа болғандықтан, гаджеттерден шыққан сәулеленуді жылдам қабылдап алады. Кейбір мемлекеттердің мектеп және балабақшаларында wi-fi және ұялы байланысын қолдануына шектеулер және тыйым салынған. Сонымен бірге, зерттеу нәтижелеріне сүйенсек, екі сағаттан көп уақыт гаджет пайдаланатын балалар ойлау және тіл білімі бойынша тесттерді шешуде нашар нәтиже көрсететіндігін байқаған. Сонымен қатар, Канада университетінің психологтары смартфонға бейімділігі бар балалардың қоршаған

ортамен ара-қатынасы өте әлсіз және пассивті екендігін, жұмысқа қабілеттілігі төмендегендігін анықтаған. Тіпті қазіргі таңда бірінші сыныпқа баратын жастағы балалардың сөздік қоры өте аз екендігі және басқалармен диалог жасауға қабілетсіз екендігін, тіпті қарапайым әңгіме құруға қиналатындығын байқаған. Оның барлығы ерте жастан ата-анасы қолға алып, баламен көп уақыт өткізбегендігінен және баланың ой-өрісінің дамуына арналған жаттығулар жасалмағандығынан деп тұжырымдаса болады.

Осы мәліметтердің барлығын ескере отырып, смартфонды мүлдем қолдануға болмайды деген сөз емес. Смартфонның пайдасы немесе кері әсер тигізуі адамның өзіне байланысты деп ойлаймын. Мүлдем пайдалануға тыйым салсақ та, балалар қатарындағы құрдастарынан қалмас үшін, қызығушылық сезімінің орнын толтыру үшін телефон пайдалану мүмкіндігін іздейді. Біз қаншалықты қолданбауға тыйым салғанымызбен, олар қолданудың әдісін міндетті түрде табады. Жалпыәлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, екі жасқа дейінгі балаларға смартфон мүлдем қолданбағаны жөн деген ұсыныс жасайды.

Бес жасқа дейінгі балаларға күніне шамамен 1 сағат қана қолдануға кеңес беріледі. Сонымен бірге, ерте жастағы балаларға смартфонды көп қолданғанша, физикалық тұрғыда қимыл-қозғалыс жасағаны дұрыс болады.

Американдық педиатрлар академиясының пікірінше, жас балаларға арналған дамытатын ұялы телефон қосымшаларының ой-өрісті дамытуға тиімсіз екендігі дәлелденген. Әріптер мен пішіндерді үйретуге арналған қосымшалар балаларға қаншалықты пайдалы болса да, шынайы өмірде әлеуметтік тұрғыда үйренуге ештеңе жетпейтігі анықталған.

Негізінен, смартфонды көп мөлшерде қолданатын балалардың эмоционалдық жағдайы әлсіз екендігін бірден байқауға болады. Осындай жағдайдағы балалар сурет салуға, ойыншақтармен, ермексазбен ойнауға белсенділік танытпайды. Оның орнына бала телефонды қайтаруды талап етеді. Ол, әрине смартфонға деген тәуелділіктің белгісі. Смартфонға жастайынан тәуелді баланың, мектепте білім алуға деген құлшынысы және басқалармен қарым-қатынас жасау деңгейі де төмендейді.

Осының барлығын ескере отырып, ата-аналарға мынадай кеңесімді ұсынғым келеді: смартфонды немесе компьютерлік ойындарды ойнауға күніне белгілі бір уақытты арнап, сол уақытта ғана пайдалануға балаңызды дағдыландыру қажет. Егер балаңыз мектепте оқыса, оның тәрбиесін қолға алып, смартфонды сабағын оқып, үй жұмысын жасап болса ғана пайдаланатындығын айтып ескертіңіз. Осы кеңестерді орындап, смартфон қолдану уақытын азайтып, көбінесе шынайы өмірде басқа балалармен ойнап, араласу арқылы балалардың ой-өрісі қалыпты дамиды деп ойлаймын.

Әлжанова Аружан Қуанышқызы

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.