

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Ұялы телефоннан қалай ажыраймыз?

ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.07.2025СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/181500/

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Құрмаш Нұрқұйған Сананы тұтқынға алған экранмен қоштасу жолдары Қазіргі адамның ең жақын досы да, ең қауіпті жауы да — ұялы телефон. Ол бізді әлеммен байланыстырады, білім береді, жұмысты оңайлатады. Бірақ...

**Құрмаш Нұрқұйған**

Сананы тұтқынға алған экранмен қоштасу жолдары

Қазіргі адамның ең жақын досы да, ең қауіпті жауы да — ұялы телефон. Ол бізді әлеммен байланыстырады, білім береді, жұмысты оңайлатады. Бірақ дәл осы кішкентай құрылғы кейде біздің уақытымызды, күш-қуатымызды, шынайы өмірден алған ләззатты ұрлап алады.

Байқап қараңызшы: автобус күтіп тұрғанда, кезекте тұрғанда, достармен кездескенде, тіпті тамақ ішіп отырғанда қолымыз автоматты түрде телефонға ұмтылады. Оны қолданбай бір сәт отырсақ, өзімізді біртүрлі сезінеміз. Бұл — цифрлық тәуелділік деп аталады.

Неге телефоннан ажырау қиын?

Біз телефонды тек байланыс құралы деп ойлаймыз. Ал шын мәнінде ол — ойын-сауық, жұмыс, оқу, әлеуметтік өмір, тіпті жалғыздықтан қашу тәсіліне айналып кеткен.

Қосымшалар, әлеуметтік желілер арнайы алгоритмдер арқылы біздің назарымызды мүмкіндігінше ұзақ ұстап тұруға тырысады. Әр хабарлама, әр жаңа лайк немесе пікір — миға ләззат сыйлайтын «сыйлық» секілді әсер етеді.

Ұялы телефонның зияны қандай?

- Уақыт жоғалту — өмірдің орнына экран алдында күн өткізу.
- Шаршау мен күйзеліс — үздіксіз ақпарат ағыны миды қажытады.

□ Қарым-қатынастың үзілуі — шынайы әңгімелердің орнына виртуалды байланыс.

□ Шоғырланудың төмендеуі — жұмыс пен оқуда өнімділіктің азаюы.

Енді не істеу керек?

Телефоннан толық бас тарту мүмкін емес, бірақ оның өмірімізге деген бақылауын азайтуға болады.

#### 1. Уақыт шектеуін қойыңыз

Көптеген смартфондарда Screen Time, Digital Wellbeing сияқты функциялар бар. Қай қосымшаға қанша уақыт кетіп жатқанын бақылап, өзіңізге күндік лимит қойыңыз.

#### 2. «Тыныштық режимін» қолданыңыз

Барлық хабарламалар міндетті түрде бірден қаралуы керек емес. Ескертпелерді өшіріп, телефонды түнде басқа бөлмеде қалдырыңыз.

#### 3. Телефонсыз уақыт жоспарлаңыз

Күніне кем дегенде 1-2 сағатты телефонсыз өткізіңіз. Мысалы, таңғы ас, кітап оқу, серуендеу кезінде.

#### 4. Шынайы өмірге мән беріңіз

Достарыңызбен, отбасыңызбен кездескенде телефонды шетке қойып, әңгімеге толық көңіл бөліңіз. Бұл сәттер ешқандай экранмен алмастырылмайды.

5. Жаңа хобби табыңыз Телефоннан бас тарту үшін оның орнын басқа пайдалы іспен толтырыңыз: спортпен айналысыңыз, сурет салыңыз, музыка тыңдаңыз, табиғатқа шығыңыз. Қортындылай келе телефон — біздің дұшпанымыз емес. Бірақ ол өміріміздің толық иесі болуға тиіс емес. Біз телефонды басқарамыз ба, әлде ол бізді басқара ма — бұл сұрақтың жауабын әрқайсымыз өзіміз шешеміз.

Өміріңізде телефонсыз да әдемі сәттер бар екенін ұмытпаңыз. Экраннан бас көтеріп, айналаңызға қараңызшы: сізді шынайы әлем, тірі адамдар және ұмытылмас әсерлер күтіп тұр.

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

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