

## YOSHLAR O'RTASIDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYALARI VA INTERNETDAN SAMARALI FOYDALANISHNI JORIY ETISH

*Baxmal tuman 2-son kasb-hunar maktabining maxsus fanlar o'qituvchisi*

**Qo'ychiyev Husniddin Abdulbariyevich**

*Baxmal tuman 2-son kasb-hunar maktabining maxsus fanlar o'qituvchisi*

**Zokirov Botir Mardon o'g'li**

**Abstrakt:** *Ushbu maqolada kompyuterlardan foydalangan holda internetga kirishda muhokama qilinadi. Shu munosabat bilan, Internetdan foydalanishni qo'llash butun dunyoda shu qadar keng tarqalganki, u mavjud talabalarning o'quv jarayoniga yordam berish imkoniyati yuqoridir. Bundan tashqari, you tube kabi internetga kirishni qanday boshqarish mumkinligi cheklangan faqat o'quvchilarga o'rganishga yordam berish uchun. Bundan tashqari, Internet darslar orqali talabalarni qanchalik qiziqtirishi mumkinligini o'rganishdir. Bundan tashqari, talabalarning Internetdan kompyuterlardan foydalanish chastotasi bo'yicha tadqiqotlar darsini o'rganish paytida you tube, CD rom, videoni o'z ichiga oladi.*

**Kalit so'zlar:** *Texnologiya, Internet, Effektivlik, O'rganish, Kompyuterdan to'g'ri foydalanish.*



O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 2019-yil 19-mart kuni yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularga axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini singdirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi o'tkazildi. Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta'lim olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoit yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishni tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlar qanchalik ma'naviy barkamol bo'lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo'ladi. Ma'lumki, davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi. Shundan 3-

Tashabbus (aholi va yoshlar o'rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni tashkil etishga qaratilgan) dir.



Kompyuter texnologiyalari va raqamli ommaviy axborot vositalarida talabalarning o'qishni osonlashtirish juda foydali. Sinfda, uyda yoki istalgan joyda, chunki foydalanish uchun qulay internetga ulangan bo'lishingiz kerak. Birinchi marta 1990-yillarning boshida AKT, ayniqsa internetdan foydalanish joriy etilgandan keyin qo'llanilgan. O'shandan beri Internetda o'qitish joriy etildi va mos ravishda rivojlandi. Bundan tashqari, Internetda o'rganish va o'qitish bugungi kunda qabul qilingan yondashuv ta'limidir. Darhaqiqat, onlayn ta'lim orqali axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish va o'qitish zamon bilan hamnafas ravishda o'sib bormoqda. O'quv sinfda har bir inson turli xil psixologiya va intellektual qobiliyatlarga ega. Shuning uchun rejalashtirilgan darslar bo'lishi kerak. Shaxsning o'sishini rag'batlantirish uchun moslashtirilgan, tuzilgan va o'quv qo'llanmalari bilan ta'minlangan potentsial maksimal darajada oshiriladi. Bundan tashqari, o'qitishda o'quvchilarga you tube internet tarmog'i orqali har bir dars uchun vide roliklar, zamonaviy video darslardan foydalangan holda o'quvchilarni qiziqishini oshirish mumkin.

Maktabda informatika o'qitish — ta'limining umumiy maqsadlariga hizmat qilishi, ya'ni o'quvchilarning ilmiy dunyoqarashi, mantiqiy tafakkur qila olish qobiliyati, aqliy rivojlanishi, o'z-o'zini anglash salohiyatining shakllanishi va o'sishi, ularda milliy, umuminsoniy qadriyatlarni tarkib topishi hamda ijtimoiy hayoti va ta'lim olishni davom ettirishlari uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishi lozim..



Ta'limda video o'qitish sinfda o'rganish modeli sifatida keng qo'llanilayotgan axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi videotasvir, proyektor, kompyuter, televizor, vcd va boshqalar kabi audio-vizual vositalardan foydalanish ham yordam beradi. O'qituvchilar o'qitish jarayonini osonroq, qiziqarli va samarali tarzda taqdim etishlari kerak deb o'ylaymiz.

Biz kompyuter savodxonligini o'rganishimiz bilan bir vaqtda unda to'g'ri foydalanish qonun qoidalarini ham o'rganishimiz kerak bo'ladi. Monitor oldida uzoq vaqt o'tirib ishlaydiganlar kompyuter bilan me'yoridan ortiq muloqotda bo'lish sog'liqqa zararliligini bilishlari kerak. Ayrim kasbiy kasalliklar, ularning oldini olish usullari va bu kasalliklarni davolash metodlarini bilish foydadan holi emas. Sog'liq uchun xavfsiz bo'lgan kompyuter va dasturiy ta'minotni qanday tanlab olish, ish joyini tashkil qilishni bilish zarur.

Kompyuter bilan ishlashda insonga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillar:

- uzoq vaqt davomida o'tirib ishlash,
- monitoring elektromagnit nurlari ta'siri,
- ko'z charchashi, ko'p ishlashi,
- bilaklar bo'g'inlarining toliqishi,
- axborotni yo'qotib qo'yish vaziyatlaridagi ruhiy zo'riqish holati.

Kompyuter oldida o'tirib ishlashda go'yo inson erkin joylashgandek bo'ladi, biroq bunday holat organizm uchun majburiy va noqulay hisoblanadi: bo'yin, muskullari, bosh, qo'l va yelkalar bo'g'inlari tarang holatda, shu sababli osteoxondroz, bolalarda esa skolioz yuzaga kelish xavfi mavjud. Ko'p vaqt mobaynida o'tirib ishlaydigan insonlarda kursi suyanchig'i va tanasi o'rtasida issiq kompress hosil bo'ladi, bu esa inson organizmida gaz, qon turib qolishiga olib keladi, natijada prostatit va gemorroy yuzaga keladi. Bu kasalliklarni davolash uzoq vaqt talab etadi va yoqimsiz holatlarda davom etadi.

Bundan tashqari, kam harakatli hayot tarzi ko'pincha semirib ketishga olib keladi. Elektromagnit nurlari zamonaviy monitorlar salomatlik uchun xavfsiz hisoblanadi, biroq hali to'la xavfsiz emas. Agarda ish joyingizda eskiroq kompyuter turgan bo'lsa, yaxshisi undan uzoqroq bo'ling. Ko'zlar matn yoki suratning har bir kichik silkinishini qayd etadilar, ekranning jimirlashini esa juda yaxshi ko'radi. Ko'z bilan diqqat qilib ishlash ko'rish qobiliyati yomonlashishiga olib keladi. Ranglarni, shriftni, foydalanilayotgan dasturlarda oynalar joylashtirilishini, ekranni noto'g'ri joylashtirish ko'rish qobiliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Barmoq uchlarning nervlari tugmalarni bosa berishdan go'yo yorilib ketayotgandek bo'ladi, jonsizlanib qoladi, natijada barmoq uchlari uvishadi. Bu esa bilaklar (muskullar) bo'g'inlari va bog'lovchi apparati zararlanishiga olib kelishi mumkin, keyin esa bilaklar doimiy og'riydigan bo'lib qolishi mumkin.

Barcha foydalanuvchilar ham o'zlarining axborotlari qo'shimcha nusxasini doimiy ravishda yaratib bormaydilar. Axir viruslar har doim xavf tug'dirib turadilar, eng yaxshi firmalarning vinchesterlari ham buziladi va eng tajribali dasturchi ham ba'zida boshqa tugmani bosib yuborishi mumkin. natijada bunday stress oqibatida infarkt kelib chiqishi mumkin. Bundan tashqari, kompyuter inson psixikaga ham ta'sir ko'rsatadi. Bu mavzu