

**ХУСУСИЯТҲОИ АСОСИИ КОНСЕПСИЯИ "МУНОСИБАТИ ЭҲТИЁТКОРОНАИ ХОНАНДАГОН ҲАНГОМИ КОР БО КОМПЮТЕР"**

**КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕПЦИИ «БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ»**

**KEY FEATURES OF CONCEPT "CAREFUL ATTITUDE OF STUDENTS WHEN WORKING WITH COMPUTER"**

**Примов Мӯҳсин Муслимҷонович**, сармуаллими кафедраи математика ва информатика Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент (Тоҷикистон, Панҷакент).

**Примов Мухсин Муслимдҷонович**, старший преподаватель кафедры математики и информатики Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте (Таджикистан, Пенджикент)

**Primov Mukhsin Muslimdzhonovich**, senior lecturer of the department of mathematics and informatics of the Tajik Pedagogical Institute in Panjakent (Tajikistan, Penjikent),  
E-mail: muhsin\_89\_89@mail.ru

**Вожаҳои калидӣ:** микроклимат, этиология, психосоматикӣ, гипокинезӣ, радиатсияи электромагнитӣ, концепсияи муносибати эҳтиёткорона, параметрҳои оптималӣ

Мақола бо мақсади таҳқиқи хусусиятҳои асосии муносибати эҳтиёткоронаи хонандагон ҳангоми кор бо компютер ва концепсияи он таҳия гардидааст. Дар мақола шарҳи як қатор мафҳум ва асосноккунии илмии мавзӯ, хусусиятҳои педагогии психологии он дар шароити динамикии кор бо компютер дида баромада шудааст. Муаллиф кӯшиши кардааст, ки дар самти концепсияи муносибати эҳтиёткорона заминаи воқеии аз лиҳози илмӣ асоснокшударо пешниҳод намояд.

**Ключевые слова:** микроклимат, этиология, психосоматика, гипокинезия, электромагнитное излучение, концепция бережного обращения, оптимальные параметры

Статья посвящена изучению ключевых особенностей внимательности учащихся при работе с компьютерами. Рассматривается объяснение ряда понятий и научное обоснование предмета, его педагогических и психологических особенностей в динамических условиях труда. Автор попытался заложить реальную научно обоснованную основу концепции осторожного подхода.

**Key words:** microclimate, etiology, psychosomatics, hypokinesia, electromagnetic radiation, the concept of careful handling, optimal parameters.

The article dwells on exploration of the key features of student mindfulness when working with computers and their concepts. The article discusses the explanation of a number of concepts and the scientific substantiation of the subject, its pedagogical and psychological characteristics in dynamic working conditions. To some extent, the author tried to lay a real scientifically grounded basis for the concept of a cautious approach.

Самаранокии ташаккули муносибати эҳтиёткоронаи хонандагон ҳангоми истифодаи компютер аз он вобаста аст, ки раванди таълим то чӣ андоза робитаҳои асосии табдили муносибатҳои иҷтимоиро ба чӯзҳои сохтори дохилии шахс ба назар мегирад: муносибатҳои иҷтимоӣ талаботҳо, манфиатҳо, ҳадафҳо, мотивҳо, муносибатҳо, арзишҳои дастурӣ.

Аз нуктаи назари ахлоқӣ муносибати эҳтиёткоронаи хонандагон ҳангоми истифодаи компютер бояд ба он боварӣ дошт, ки компютер ба ҳама мутааллиқ аст. Мо компютерҳоро бидуни алоқа истифода карда наметавонем. Дар кодекси ҳуқуқӣ талабот барои рафтор мавҷуд аст, ки бешак, шаклҳои бадахлоқона аз ҷиҳати иҷтимоӣ хавфнокро манъ мекунад.

Пас аз таҳлили моҳияти концепсияи муносибати эҳтиёткоронаи хонандагон ҳангоми истифодаи компютер, мо ба хулосае омадем, ки он тамоми аломатҳои муҳими мафҳуми масъулиятро ҳамчун категорияи иҷтимоӣ ва раваншиносӣ дар бар мегирад ва ин амалро шуур иҷро мекунад, зеро шуур усули пайваст кардани шахс бо объектҳои фаъолияти ӯ, бо назардошти хусусиятҳо ва имкониятҳои онҳо мебошад [1, с.102].

Ҳамин тавр, раванди педагогӣ доир ба муносибати эҳтиёткоронаи хонандагон ҳангоми истифодаи компютер бояд ба ташаккули ҷунин хусусиятҳои психологии шахс, ба мисли манфиатҳо оид ба донишҷӯи кунунӣ он равона карда шавад.

Ба сифати ҳадафи ниҳой муносибати эҳтиёткоронаи хонандагон доир ба истифодаи компютер азхудкунии робитаҳои инсон бо инсон, инсон бо компютерро, ки дар маҷмӯъ робитаи инсон ва ҷомеаву ҷаҳонро инъикос мекунад, пешбинӣ мекунад.

Дар даҳсолаҳои охири асри гузашта инсон шарикӣ нави ҳамкорӣ худро пайдо намуд, ки ин компютер ном дорад. Вай ҳамчун восита ва миёнарав ба миён омадааст. Аммо миёнарав ҷунон беназир аст, ки ӯ тадриҷан ҳамчун як иштирокчиӣ комил ба сохтори анъанавии ҳамкорӣ инсон ба инсон пайваستاаст. Ва ин оҳиста-оҳиста ҳуди шахсро тағйир додан гирифт: ӯ мақоми нави "қорбар" ва имконияти навро барои қонё қардани ниёзҳои худ ба муошират дар шакли нав гирифт. Компютер амалан ба як шарикӣ коммуникатсионӣ табдил ёфтааст, ки хусусиятҳо, ритм ва тобишҳои худро ба раванд мебарорад.

Рушди технологияи компютерӣ (пайдоиши шабакаҳои компютерӣ) боиси пайдоиши як навъи нави ҳамкорӣ, аллакай инфиродӣ (шахс бо мошин), аммо ҳамкорӣ гурӯҳҳои одамон ва гурӯҳҳои мошинҳо ва ҳамкорӣ байни одамон гардид. Ба истилоҳ "симбиози гурӯҳӣ" ба вучуд меояд. Аз ин рӯ, афзоиши самаранокии низоми нави тартиботи олии ба назар мерасад. Афзоиши самаранокиӣ на танҳо бо ҷамъбасти оддӣ саҳми инфиродӣ афзояндаи шумораи "зерсистемаҳо", балки бо суръат бахшидани мубодилаи иттилоотӣ барои ҳалли масъалаҳо зарурӣ, инчунин бо омезиши ҳамоханг алоқаманд аст.

Пайдоиши муносибатҳои нави «одам - компютер» зарурати аз ҷониби илмӣ омӯхтани ин далелро ба миён овард. Дар равандиносии муосир ифода ва мафҳуми нав ба миён омад: "моделҳои одам - компютер". Ин модел, пеш аз ҳама, хусусиятҳои раванди ҳамкорӣ инсон ва компютерро (муқоламаи байни қорбар ва мошин)-ро баррасӣ мекунад. Дар ин замина ҳарду ҷониби муқолама интиқолдиҳандагони маълумоту иттилоот мебошанд. Дар навбати худ, байни онҳо майдони коммуникативӣ (иттилоотӣ) ба вучуд меояд, ки аз ҳамкорӣҳои намудҳои зерин иборат мебошанд:

- истифодабаранда - истифодабаранда;
- истифодабаранда - компютер;
- компютер - компютер.

Ҳамкорӣ истифодабаранда - истифодабаранда, албатта, метавонад бидуни ширкати компютер сурат бигирад. Як қатор фанҳои гуманитарӣ ба омӯзиши ҷунин ҳамкорӣ (муошират, робита) равона карда шудаанд. Аммо, муошират метавонад тавассути миёнаравӣ сурат гирад. Намунаи ҷунин ҳамкорӣ хондани матнест, ки онро як шахс ҷоп кардааст ва ба хонанда тавассути диск ё почтаи электронӣ интиқол додааст. Ҳамкорӣ истифодабаранда - компютер тавассути аносири хосӣ барнома-дастгоҳ бо номи интерфэйсҳо таъмин карда мешавад. Ҳар як робитаи шахс бо компютер тавассути интерфэйси мувофиқ амалӣ мегардад. Масалан, низоми амалиётӣ ин интерфэйси "таъиноти умумӣ" ба ҳисоб меравад, ки тартиби ягона, қоидаҳои истифодаи захираҳои компютери муқаррар мекунад. Синфи дигари муҳими интерфэйсҳо низом барномасозӣ мебошанд, ки рамзгузори алгоритмҳои барои ҳалли масъалаҳои мушаххас таъмин мекунад. Биное, ки дар он компютерҳо мавриди истифода қарор дода мешаванд, бояд равшани сунъӣ ва табиӣ дошта бошанд. Барои синфҳои компютерӣ бояд ҳуҷрае интихоб шавад, ки аз самти шимол ва шимолу шарқ бошанд ва бо дастгоҳҳои танзимшаванда, монанди жалюзи, парда, равзанаҳои беруна ва ғайра мучаҳҳаз гардида бошанд. Бояд таъкид намуд, ки ҷой додани синфҳои компютерӣ дар таҳхонаҳо ғайриқобили қабул аст. Рӯйи фарш бояд тоза ва бо латтаи нам тоза карда шавад ва болопӯши антистатикӣ дошта бошад. Масоҳат барои як ҷой қор бо компютер бояд на камтар аз 6 м<sup>2</sup> бошад. Дар синфи компютерӣ ҷойгир қардани ҷойҳои қорӣ аз ҷиҳати гигиенӣ хеле муҳим аст. Беҳтараш компютерро тавре ҷойгир кунед, ки нур ба экран аз чап афтад. Гарчанде ки экран равшан аст, дарсҳо набояд дар торикӣ, балки дар ҳонаи равшан роҳандозӣ гардад. Ҳар як ҷой қорӣ дар синфхонаи компютер як навъ майдони электромагнитӣ бо радиусаш 1,5 м ва аз он зиёдтарро ба вучуд меорад. Гузашта аз ин, радиатсия на танҳо аз экран, балки аз деворҳои қафо ва қанори монитор низ сурат мегирад. Ҷойгиршавии таҷҳизот бояд қафолат диҳад, ки ягон радиатсия аз компютер ба хонандагоне, ки аз компютерҳои дигар истифода мебаранд, таъсир намерасонад. Барои ин, масофаи байни паҳлӯҳои монитор бояд на камтар аз 1,2 м бошад [4, с.73]. Ҳангоми истифодаи як синфхонаи компютерӣ барои хонандагони синну соли гуногун, масъалаи интихоби мебел мувофиқи миқдори хонандагони ҳурдсол ба роҳ монда шавад. Дар ин ҳолат, ҷойҳои қориро бо пояҳо мучаҳҳаз қардан мувофиқи мақсад аст. Бояд, ки андозаи мебели таълимӣ (миз ва курсӣ) ба қадди хонанда мувофиқат кунад: пойҳо ва миён (ва ҳатто беҳтар аз

банди бозуҳо) бояд дастгирӣ карда шаванд ва хатти биниш тақрибан дар марказ бошад аз монитор ё каме баландтар. Барои коҳиш додани мондашавии чашм, муҳим аст, ки тасвир дар экрани компютер равшан ва инъикоси баланд дошта бошад. Инчунин эҳтимолияти равшани экрани истисно кардан лозим аст, зеро ин муқоиса ва равшани тасвириро коҳиш медиҳад. Ҳангоми кор бо маълумоти матнӣ бояд ба муқоисаи мусбат афзалият дода шавад: аломатҳои торик дар заминаи равшанӣ. Масофа аз чашм то экрани компютер бояд на камтар аз 65-70 см бошад. Ҳамзамон, барои як хонанда дар назди компютер таҳсил кардан мувофиқи мақсад аст, зеро шароити дидани тасвир дар экран барои одами нишаста якбора бад мешавад.

Параметрҳои оптималии микроклимат дар утокҳои компютерӣ чунинанд: ҳарорат - 19... 21° С, намии нисбӣ - 55... 62%

Пеш аз он ва баъд аз ҳар як соати таълимии машғулиятҳои компютерӣ бояд утокҳои компютерӣ шомол дода шаванд, ки ин сифати ҳаворо беҳтар мекунад. Тавассути латтаи нам утокҳои компютерӣ бояд ҳамарӯза тамиз карда дода шавад[5, с.18].

Барои поён коҳиши ҳастагии биной ва умумӣ дар синф маслиҳатҳои зерин бояд риоя карда шаванд:

- давомнокии оптималии дарси доимӣ бо компютер барои хонандагони синфҳои II ... IV бояд на бештар аз 15 дақиқа бошад;

- бо мақсади коҳиш ҳастагии биноии мактаббачагон пас аз кор дар компютерҳо тавсия дода мешавад, ки маҷмӯи машқҳои чашм, ки ҳангоми нишастан ё истода, аз экран рӯй гардонда, бо нафасири ритмикӣ, бо ҳадди амплитудаи ҳаракатҳои чашм иҷро карда мешаванд. Барои ҳолибияти комил, машқҳои ба тарзи бозӣ иҷро кардан мумкин аст.

Маҷмӯи машқҳои барои чашм:

Чашмонро саҳт фишурда, ба ҳисоби миёна 1-2 маротиба кушода пӯшед, пас онҳоро кушоед, мушакҳои чашмро дам диҳед, ба ҳисоби 1 – 6 маротиба. Ба дур нигаред ва ин корро 4 - 5 маротиба ин амалро такрор кунед.

Ба купруки бинии худ нигоҳ кунед ва нигоҳи худро ба ҳисоби 1–4 маротиба нигоҳ доред. Ба чашмони худ фишор наоваред. Пас ба ҳисоби 1 – 6 маротиба ба дур нигаред ва ин корро 4 - 5 маротиба такрор кунед. Сари худро тоб надода, ба тарафи рост нигаред ва ба ҳисоби 1 – 4 маротиба такрор кунед, пас мустақиман ба ҳисоби 1 – 6 маротиба ба дур нигаред. Машқҳои бо нигоҳ доштани нигоҳ ба чап, боло ва поён иҷро карда мешаванд ба ҳамин тарз 3-4 маротиба ин амалҳо такрор бояд карда шаванд.

Нигоҳи худро ба тезӣ ба таври диагоналӣ ҳаракат диҳед: рост ба боло - чап ба поён, пас, рост ба масофа ба ҳисоби 1 – 6 маротиба; пас чап ба боло - рост ба поён ва рост ба дур ба ҳисоби 1 – 6 маротиба. Ин амалро 4 - 5 маротиба такрор кунед.

Тазаккур бояд дод, ки гузаронидани гимнастика барои чашм машқҳои ҷисмониро истисно намекунад. Машқҳои мунтазами чашмон ва дақиқаҳои фаъолияти ҷисмонӣ фишори биной ва омори ба таври муассир коҳиш медиҳад. Машғулиятҳои дар маҳфилҳо бо истифода аз компютер бояд на дертар аз 1 соат пас аз ба охир расидани дарсҳо дар мактаб ташкил карда шаванд. Ин вақт бояд барои истироҳат ва ҳӯрокхӯрӣ ҷудо карда шавад. Барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ маҳфилҳои омӯзиши компютер бояд на бештар аз ду маротиба дар як ҳафта мавриди омӯзиш қарор дода шавад. Давомнокии як дарс на бештар аз 60 дақиқаро ташкил диҳад. Аз ин рӯ, пас аз 10 - 15 дақиқа дарсҳои доимии компютер барои тарбияи ҷисмонӣ ва гимнастикаи чашм танаффус лозим аст. Ҳастагӣ бештар аз хусусияти фаъолияти компютер вобастагӣ дорад. Аз ҳама бештар вазияти ҳастагиро барои мактаббачагон бозихҳои компютерӣ ба вучуд меорад, ки асосан барои ангишти суръати воқуниш пешбинӣ шудаанд. Муддати дароз нишастан дар компютер метавонад ба ҳасташавии асаб, вайрон шудани хоб, бад шудани некӯаҳволӣ ва ҳастагии чашм оварда расонад. Аз ин сабаб, барои хонандагони хурдсол, танҳо дар охири дарс, ки на бештар аз 10 дақиқа давом мекунад, бозихҳои компютерӣ иҷозат дода мешавад.

Қоидаҳои рафтори хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар синфи компютерӣ чунинанд:

1. Даромадан ва баромадан аз синф танҳо бо иҷозати муаллим роҳандозӣ мегардад.
2. Танҳо ҷои кореро ишғол кардан лозим аст, ки муаллим ба хонанда таъин кардааст.
3. Ба хонандагон иҷозат додан ё хомӯш кардани компютер ва дастгоҳҳои васлшуда манъ аст.

4. Пайваст кардани дискҳои таълимӣ ба қор аз қониби муаллим ё лаборант анҷом дода мешавад.

Бояд гуфт, ки риоя накардани қоидаҳои бехатарӣ метавонад барои пайдоиши баъзе бемориҳо мусоидат кунад. Аз сабаби безътиноӣ кардани қорбарони компютер оид ба риояи қоидаҳои санитарияу гигиенини қор бо компютер қадом намуди бемориҳои музмин ба амал омада метавонанд? Ба онҳо мутааллиқанд:

1) бемориҳои узвҳои чашм; 2) бемориҳои системаи мушак (аз қумла бемориҳои бугумҳо ва мушакҳои дастҳо ва бозуҳо бо сабаби аз ҳад зиёд қор қардан); 3) бемориҳои меъдаю рӯда ё узвҳои таносул (аз қумла, анорексия ва бавосир); 4) бемориҳои рағу дил; 5) хасташавии асаб ва бемориҳои этиологияи гуногун (аз қумла вазъи эпилепсия (саръи дил).

Сабаби асосии ба вучуд омадани бемориҳои "компютерӣ" на воситаҳои техникӣ, балки қори бесаводи истифодабурда, дар якҷоягӣ бо вайрон қардани қоидаҳо ва меъёрҳои гигиении мебошад, ки қониши онҳо барои истифодабарандагони компютерҳои инфиродӣ аҳамияти бештар пайдо мекунад. Компютер қун дигар таҷҳизоти техникӣ, ки барои қор нерӯи барқро истифода мебарад, онро ба шуоъҳои гуногун - электромагнитӣ, ионизатсия, ҳароратӣ ва ғайра тақдир медиҳад. Компютер метавонад ба муҳити қои қор ва оператор қӣ гуна таъсирҳои қисмонии аёнӣ дошта бошад, ки бевосита бо фаъолияти охири алоқаманд набошанд?

Лоихақашон ва истехсолқунандагони компютерҳо, ҳамқунин олимон - гигиенистҳо одатан бисёр омилҳои муайян меқунанд, ки дар сурати шақиди зуқур метавонанд фазои минтақии қори компютерро барои саломатии қорбар номусоид ба вучуд оранд.

Ақсари ба амал омадани қлиникии таъсири радиатсияи электромагнитӣ дар одамон риоя нақарқидани қункционалии системаи асаб мебошанд, ки пеш аз ҳама дар шақли вайроншавии вегетативии синдроми неврастениқӣ ва астениқӣ зоқир мешаванд. Ашқосе, ки муқдати тӯлонӣ дар минтақии радиатсионӣ қарор доранд, аз сустӣ, асабоният, суст шудани хотира ва ҳалалдоршавии хоб шиқоят меқунанд. Қомилан ҳамаи компютерҳо манбаи баланд шудани сатҳи садо мебошанд. Дар давоми рӯзи қорӣ барои ҳамаи истифодабарандагони компютер, ки бевосита ва доимӣ бо ин таҷҳизот саруқор доранд, илова бо танаффуси ҳатмии нисфирӯзӣ, ки қонунғузори меҳнат муқаррар қардааст, "барои таъмини иқрои оптималӣ ва ҳифзи саломатии истифодабарандагони қасбӣ бояд дар басти қорӣ танаффусҳои танзимшаванда дар давоми рӯз муқаррар қарда шаванд". Шинос қардани хонандагон бо компютер бояд аз омӯзонидани қоидаҳои истифодаи эҳтиётқорона ва бехатар оғоз қарда шавад, ки онро на танҳо дар мақтаб, балки дар хона низ бояд риоя намоқанд.

#### ПАЙНАВИШТ:

1. Беспалько, В.П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия)/В.П.Беспалько.– М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 352 с.
2. Воронин, Ю.А. Компьютеризированные технологии в процессе подготовки учителя /Ю.А.Воронин// Педагогика. – 2003. – № 8. – С. 53-59.
3. Гун, Г.Е. Компьютер: Как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых. – Спб.: Издательский дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003. – 128 с.
4. Кабаков, Е.Г. Кабинет информатики. Мечтания и проекты //Е.Г. Кабаков, / Информатика и образование. – 1998. – № 1. – С. 30-34.
5. Қомиллов, Ф.С. Информатикаи татбиқӣ (Қитоби дарсӣ барои мақтабҳои олі) /Ф.С.Қомиллов, Д.С.Шарапов. – Душанбе, «Бахт LTD», 2009. – 364с.

#### REFERENCES:

1. Bospalko, V.P. Education and training with the participation of computers (pedagogy of the third millennium) / V.P. Bospalko. - M.: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: MODEK, 2002. - 352 p.
2. Voronin Yu.A. Computerized technologies in the process of teacher training // Yu.A. Voronin / Pedagogy. - 2003. - No. 8. - P. 53-59.
3. Gun, G.E. Computer: How to stay healthy. Recommendations for children and adults. - St. Petersburg: Neva Publishing House; - M.: OLMA-PRESS Bookplate, 2003. - 128 p.
4. Kabakov, E.G. Office of informatics. Dreams and projects // E.G. Kabakov, / Informatics and education. - 1998. - No. 1. - P. 30-34.
5. Komilov, F.S., Sharapov D.S. Informatics and tatbiqī (Kitobi darsi baroi maktabkholi oli) / F.S. Komilov, D.S. Sharapov. - Dushanbe, "Bakht LTD", 2009. - 364 p.