**Кіріспе**

Адамның өмір сүруіне тамақ, су, ауа, үй қажет екені барлығына аян. Бірақ бұл 21 ғасырдың, бүгінгі таңның адамдарына қатысты емес ау, себебі бүгінгі таңның жандары ұялы телефонсыз және интернетсіз өмір сүруді елестете алмайтынын алға басады. Тіпті компьютердің де маңыздылығы ұялы телефоннан да азырақ десек болады. Икемділігімен, кез келген жерде қалтаға салып жүре беретін, хабарласып та алатын, қалаған, іздеген ақпаратты да оңай тауып алуға болады. Аталған зат жастардың Патшайымы секілді күндіз де, түнде де алақандарында аялап ұстайды. Тамақ ішкеннен, ұйықтағанға дейін алақандарында, қастарында. Ең жақын жандары үйде болмаса ұйықтай алады ау, бірақ ұялы телефонсыз ұйықтау мүмкін емес дейді. Бір сәт те ұялы телефонсыз отыра алмайтын, қайта-қайта жан-жағынан телефонын іздестіретін ұрпақ өсіп келеді...Тіпті, телефонын қолынан алып қойған ата-анаға қарсылық білдіріп қана қоймай, өлімге қиған оқиға да тіркелген. Бірақ, ұялы телефонға байланып қалмастан бұрын оның басқа да зиянды әсерлері бар екенін ескеріп те, елеп те бермейміз.

Смартфон-жас ұрпақтың өмірінің ең маңызды бөлігіне айналағанымен, жас ұрпақ жалқау және қатемен жазатын жеткіншектердің өсіп келе жатқанын алға тартатын бұл зерттеу жұмысында ең бастысы денсаулық деп көрсеттік.

Адамзаттың санасын улап, өзін баурап алған ұялы телефонның маңызды да зиянды жақтары да бар екені айғақ. Қазіргі таңда телефонсыз адамды елестету өте қиын. Қызығушылық артқан сайын, компаниялар, адамзатты қызықтырудың барлық амалын жасап жатыр. Күннен күнге артық, жаңа құрылымдар қосып, одан бетер қызықтыруда. Бірақ, осы жаңадан қосылып жатқан функциялардың тек пайдасы ғана емес адам денсаулығына зияны да бар екенін біле бермейді. Себебі, сыртқы әлемнің радиациясы және микротолқындары тағы бар. Тіпті бірнеше секундта өмір бойына жететін ауруды жабыстырып алуға болады... Жалғаны көп, қиял-ғажайып әлеуметтік желіде отыра бергенше, табиғатта серуендеп жүруді кеңес беретін бұл зерттеуде ең маңыздысы -денсаулық.

Мақсаты: оқушыларға телефонды ұстау мәдениетін үйрету, қаншалықты сабаққа әсері бар екенін зерттеп көрсету. Ағылшын тілін оқитын және ағылшын тіліне қызығатын оқушылар арасында смартфонның тигізетін әсерінің басым болуын дәлелдеу.

**Телефонның шығу тарихы**

1875 жылдың 2 маусымында [Бостон университетінің](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%96" \o "Бостон университеті) Шешендік өнер мектебінің профессоры Грехем Белл ең алғаш рет байланыстырушы сымдардың көмегімен өз көмекшісінің даусын естиді. Өнертапқыш шотландтықтың бұл жаңалығы тарих бетінде телефон деген атпен қалды. Бір қызығы, өнертапқыштың есімі ағылшын тілінен аударғанда, «қоңырау» деген мағына береді.

Арада бір ғасырға жуық уақыт өткенде ең алғашқы ұялы телефондар пайда болды. Иллинойс технологиялық институтының түлегі Мартин Купердің өнертапқыштық бұл жаңалығын қазір әлем халқының жартысына жуығы күнделікті қолданып отыр

Ұялы телефонмен жасалған алғашқы нағыз байланыстың тарихы 1973 жылдың 3 сәуірінен басталады. Ұялы байланыс компаниясының қызметкері Мартин Купердің зерттеулер бөлімінің басшысы Белл Лабзға Нью-Йорк көшелерінде серуендеп жүріп соққан қоңырауы ұялы телефонмен алғашқы байланыс орнату саналады. Купердің өзі таратқыштан сигнал жіберу хаттамасының негізгі құрастырушысы еді. Ал ол қолданған телефонның салмағы, яғни ең алғашқы ұялы телефон 1,15 килограмм тартатын.

Сол уақыттары Нью-Йорк әлемдегі ұялы байланыстың базалық станциялары орнатылған әлемдегі жалғыз нүкте болды, төрт жылдан соң Чикагода 2000 абоненттік тәжірибелік ұялы желі құрылды. Ал 1979 жылы бұл өнертапқыштық жаңалыққа Күншығыс елі зор қызығушылық білдіріп, 88 базалық станциядан тұратын алғашқы ұялы байланыстың қызметін бастады.

Қазір әлемде ұялы телефондардың қолданыс аясы өзінің байланыс орнату шегінен асып кетті. Телефондар өмірдің барлық саласында қолданылуда.

Ұялы телефон қазіргі заманда адамның ажырамас көмекшісіне айналды.

Ал апа-аталарымыз тек телефоннан сөйлесу батырмасын әрең үйреніп алады.

**Смартфонның артықшылығы**

1. Әр адам жеке және кез келген уақытында пайдалана алады.

2. Ол өте кішігірім болып келгендіктен, күнделікті өмірде өзіңізбен ұстай аласыз.

3. Заманауи даму

4.Суреттерді жүктеу, естелік сақтау

5.Сөйлескің келсе арзан, әрі оңай және тез

6.Балаңыздың қауіпсіздігі, ең бастысы, кез келген уақытта хабар алады

7.Күнделікті өмірге пайдалы барлық функциялар бар.

8.Гаджет сабақ оқуға жақсы, себебі қызықтыратын құрылғылар бар, қиын сабақтарды үйрететін

9.Адамдармен араласу кеңейеді

10.Кез келген уақытта жылдам информация аласыз

11.Қауіпсіздік. Балаңыздың қайда жүргенін білір отырасыз

13.Музыка тыңдау және клип көру

14. Уақыт пен ақшаны үнемдейді

**Ұялы телефонның зияны**

1.Радиация. Адамзатқа зиян. Тіпті оны жүрекке, кеудеге, балаларға жақындатуға болмайды. Көз, құлақ және миға қауіпті

2.Үлкендерге де балаларға да нерв жүйелеріне зиян.

3.Құлаққа жақын ұстаса бас пен құлақ ауырады.

4.Ұйқысыздық. Түнде қасына қойып жатса толқындар зиян

5.Алаяқтарға алданып қалуыңыз мүмкін

6.Кейбір тірліктерді аяқтауға уақыт таппайсыз, себебі телефон уақыт ұрлайды

7.Миды жақсы ойландырмайды

8.Құмарлық-ауру

9.Сынып қалуы әбден мүмкін

10.Қымбат тұрады

11.Ашық, керек емес видеолар көру баланың ой-өрісін өзгертеді

12.Адам өлімі де тіркелген

13.Үлкендерге қарағанда балалардың миы 10 есе электр магнитті сіңіріп алады, яғни мобильді телефонды қолданғанда

14.Жадыда сақтау төмендейді

15.Нерв және иммундық жүйелер

16.Абайсыздық көп орын алады

17.Ашушаңдық, мінез көрсету

18.Оң жақта ұстап сөйлескен өте зиян

**Ғалымдар не дейді?**

- Швейцария мен Бельгия ғалымдарының телефонның әсері туралы зерттеулері бойынша 12-17 жас балаларға телефонды ұстау әдеті мен жадыға жасалған тест бойынша оң жақта, көбінесе сөйлескенде мида өзгеріс болғанын байқаған.

- Ғалымдар 12аптадан 26 аптаға дейін тышқанның миының даму кезеңі жеткіншекпен бірдей кезінде, телефонды үнемі қосып бақылау жасаған, зерттеу жасаған тышқанның миында өзгеріс барын байқаған, яғни 18 жасқа дейін телефон қолданудың қажеті жоқ екенін алға тартады.

- Небәрі күніне 2-ақ сағат телефон қолданғанда көздің көру қабілеті бір жылда 12-18 пайыз төмендеген

- Көп сөйлескеннен, әсіресе оң жақпен сөйлескенде құлақ қызып миға әсер етеді

- Зерттеулер бойынша ең көп бактерия телефонның бетінде екен, тіпті әжетхана да да ондай көп бактериялар таппайсыз дейді

- Ұлыбританияда Брейстоль Университетінде болған зерттеуде телефонның зияны 10-11 жастағы балаларға тигізгенін айтады

- 21 ғасырда Шотланд ғалымы Уильям Стюарт микротолқындардың әсерінен жұлдызқұрттың миында өзгеріс пайда болғанын анықтады

- Испанияда жасалған зерттеу бойынша 2 сағат телефонмен сөйлескен баланың басында, миында болған өзгеріс, сөйлесіп болғаннан кейін де 2 сағат бойы миында сақталып тұрған

- Елімізде “балапан” арнасында “Ауырма балақай” бағдарламасында телефон қарап отырып тамақ ішкенде және телефонсыз ас ішкенде болатын өзгерістерді көрсетті. Онда телефонмен тамақ ішкен кезде астың қорытылуы нашарлайтыны жайлы айтылған.

*Психологтар*

Көібнесе өз ойын ашық айта алмай, мәселесін шеше алмағандар, ойын ойнауға құмар олады дейді. Бірдеңе ата-анаға айтады, ал әке-шеше мән бермейді, сосын ол өз ойын ойын арқылы шығарады. Сондықтан да балалалар қан, өлтіру ойындар жақсы көреді, ашуды, ызаны ойнап ойынна арқылы шығарады. Мақсатына, арманына жете алмаған балалар ойын ойнап, сол арқылы мақсатына, арманына жетемін деп ойынға құмартады екен.

Балаларын жақсы көрмей, көңіл бөлмеген ата-аналар да өздері телефонға тәуелді болуы мүмкін.

Қазіргі таңдағы сәбилер дүние есігін ашар ашпастан, ұялы телефонды қолдануға бейім болып келеді. Небәрі 1 жасында барлық қалаған видеосын көріп отырады. Ал, одан кейін баланың қолынан телефонын сұрап алмақ түгілі, тартып ала алмайсыз. Ал бұл ең бірінші мәселе, себебі баланың психологиясына әсер етіп, оның сөйлеу қабілеті нашарлап, тілі кеш шығады. Ерте жастан қолданып үйренген балалар, кейде аутизмге де шалдығуы мүмкін екенін ғалымдар алға тартуда. Себебі, өз әлеміне кіріп алып, өзгелермен сөйлесу, тіл табысу қасиеті төмендей береді. Ғалымдар фантомдық синдромды да алға қойып отыр, үнемі гаджет дірілдеп, шырылдап, біреу хабарласқандай, біреу хат жазғандай көрініп тұратынын айтады. Тіпті, ұялы телефонсыз қалып қалудың өзі бір қорқыныш екенін, жаңа намофобия екенін ескертеді. Қайта-қайта суретке түсе беру де бұл осы телефонның әсерінен екені белгілі. Зерттеулер көрсеткендей шамамен адам телефонға 6 минутта бір рет болса да қарайды екен. Ал бұл көрсеткіш күннен күнге өсіп келеді. Ұзақ уақыт бір нәрсеге қарап отыру көздің шаршап, әлсіреуіне әкеледі екен, ары қарай ауруға да апаруы мүмкін. Телефонның көлемі кішірек болса, жазбалар кіші көлемде жазылса, немесе жүріп -жүріп оқыған әрбір сөзі пайдалы емес.

***Зиянын азайту үшін қалай қолдану керек? Кеңес***

1. *Небәрі 2-3 минут қана сөйлесуге тырысыңыз*
2. *Ұйықтатйтын бөлмеде телефонның тұрмағаны дұрыс*
3. *Телефонды өзіңіздің денеңізден аулақ жерде ұстауға тырысыңыз*
4. *Өзіңізден ең азы 50см алыс жерде тұрғаны абзал*
5. *Байланыс нашар ұстайтын, тартпайтын жерде телефонның өшіріліп тұрғаны жөн*
6. *Балаңызға ұстауға рұқсат бермеңіз немесе авиа режимге қойып берген дұрыс*
7. *12 жасқа дейінгі балаларға тек кнопкалы қарапайым телефон ұстауға кеңес береміз*
8. *Тек қажет жағдайда ғана қолданыңыз*
9. *Жабық бөлмеде қолданғаннан таза ауада қолданған жақсы*
10. *Балаға телефон не үшін керек екенін түсіндіріп айтыңыз*
11. *5 жасқа дейінгі балаға 1 күнде, үзіліспен бір жарым сағатқа дейін рұқсат етуге болады*
12. *11 жасқа дейін, үзіліспен 3 сағатқа дейін қолдануға болады*
13. *Аптасына бір күн телефон қолданбаңыз*
14. *Бір мезгіл баламен сөйлесіп, балаңыздың ойын тыңдаңыз, себебі балалар өз мәселесін шеше алмаған кезде, сіз бетін қайтарып оны тыңдамасаңыз, ол барлық негативін ойын ойнау арқылы шығарады*
15. *Балаңызды телефоннан арылтқыңыз келсе, оны өзі ұнататын кружокқа жазу керек*
16. *Балаңыз қандай приложение ашса да өзіңіз біліп, немесе өзіңіз ашып бергеніңіз дұрыс*
17. *Микротолқыннан алыс жерде ұйықтаңыз*
18. *Көбінесе көшеде сөйлесу керек*
19. *Радиациясы аз телефон алыңыз*
20. *Ұйықтаған кезде телефон алыста болу керек*
21. *Бала бар жерде смартфонды қолданбаңыз*
22. *Найзағай ұрғанда телефонды өшіріп қойыңыз*
23. *Екіқабаттарға аз қолдану керек*
24. *Күту режимімінде радиация аз*
25. *Сол құлақпен сөйлесу керек немесе дауысын қатты шығарып*

**Сауалнама жұмыстарының нәтижелері**

Сауалнамаға 30 оқушы қатысты. (6 сынып)

Сауалнаманың қорытындысы бойынша нәтижелер төмендегідей:

1. *Сіз ұялы телефонды көбінесе не мақсатта ұстайсыз?*

Оқушылардың жауабы бойынша ең бірінші - ата-анамен хабарласу, алыс туыстармен байланысу және уақытты көру үшін. Екінші-қызықты ақпаратты іздеу және керек сұраққа жауап алу үшін. Үшінші –іш пысқанда зеріктірмейтін зат.

1. *Егер ата анаңыз телефон ұстауға мүмкіндік берсе, қай уақытта қолданар едіңіз?*

Сауалнама нәтижесі бойынша балалар көп жауапты “кешкі” уақыт деп берді. Және кешкі уақытта әртүрлі заттарды жасағанды жақсы көретінін және кешкісін демалыс жасауға ыңғайлы уақыт деп көрсетеді.

1. *Телефон арқылы онлайн сабақ оқыған ұнайды ма, әлде оффлайн сабақ па? Неге?*

Барлық жауапта оффлайн сабақты ұнайтыны жайлы жазылған. Себептері:тақырыптарды оңай түсінуге болады, достармен сабақ оқыған ұнайды және бетпе-бет сабақ оқыған өте маңызды.

1. *Егер мектепте ұялы телефон ұстауға рұқсат етсе, сіз оны қалай пайдаланар едіңіз?*

Барлық жауапта хабарласу және сабаққа қосымша мәлімет алу үшін.Сабақтан кейін аналарына хабар беру үшін.

1. *Мектепте телефон ұстаудың қандай маңызы бар?*

Жауаптардан білуге болатын бір нәрсе-ол қауіпсіздік үшін екенін аңғаруға болады.

1. *Мектепте телефонды қолдануға рұқсат жоқ екенін білесіз бе?*

Барлық жауапта рұқсат жоқ екенін білетіні баян етілген.

1. *Телефонның қандай зиянды жақтары бар екенінен хабардарсыз?*

Жалпы зиянды жақтары бар екенінен оқушылар хабардар екен, бірақ жиі қолданғанда көз, ми, бас шаршайды деген жауаптар көп.

-Үш рет мөлшерлі уақытпен қолдану керек деп ойлаймын. Бірақ кейде көп уақыт ұстап қалуыңыз да мүмкін.

1. *Телефонды күніне қанша уақыт және неше рет қолдануға болады деп ойлайсыз?*

-11-15 жастағы балаларға 2 сағаттан, бірақ үзіліспен. Және де оның өзінде керек жағдайда ғана қолдану керек себебі көп уақыт ұстап қалуыңыз да мүмкін. Тек қана керек кезде ғана қолданған жөн деп санайды.

1. *Сіз күніне неше сағатыңызды, уақытыңызды смартфонға жұмсайсыз?*

Анкета жауаптарында берілген уақыттардың орта есебі 3-4 сағатты құрайды.

1. *Сіз өзіңізді смартфонға тәуелдімін деп ойлайсыз ба?*

Жауаптарда “жоқ” деген жауаптар басым.

1. *Сіз жақсы кино көріп, немесе әлеуметтік желіде отырғаныңызда, сіздің анаңыз телефонды сұраса немесе сізге телефонды өшір, көрме десе сіз не істер едіңіз?*

Жауаптардан басым көпшілігінде анасының айтқанын жасауға дайын екені жазылған.

1. *Сіз қанша жасыңыздан бастап телефон қолдандыңыз?* -8-9 жас
2. *5 минутта смартфонға қанша рет қарайсыз*? 2-3 рет
3. *Сіздің жеке телефоныңыз бар ма? Болса қандай түрі?*

Жауаптарда иә деп берілген және басым көпшілігінде смартфон телефон бар деп жазған.

1. *Ата-анаңыз күніге қанша рет телефонды қолданба деп ескертеді?*

Жалпы алғанда бір рет ескертеді деп беріпті, әсіресе кешкі уақытта смартфонды көруіме жол бермейді деп жазылған.

1. *Сіз ұялы телефонсыз қанша күн жүре аламын деп ойлайсыз?* 1-2
2. *Өзіңіздің мақсатыңызға жетуге смартфонның маңызы қандай? Мысалы*

Өте көп. Мысалы өзімнің білімімді дамытып жатырмын. Болашақ мамандығым жайлы мәлімет аламын. Шетелге шығуым үшін шетел тілін үйренуге. Арманға, мақсатқа жету үшін пайдасы бар, жан жақтан информация үшін-деп берілген.

1. *Сабақ үстінде сіз телефонды қолданасыз ба? Неге?* -Тек керек кезде.

-Қолданбаймын. -Мектепке апармаймын. –Жоқ, бұл мектептің ережесі

1. *Сабақта телефон қолдану сабақтан ойыңызды бөледі деп ойлайсыз ба?*

-Иә әрине, сабақта телефонға қарап қалсақ, мидағы барлық информация естен шығып кетеді. Иә, біз телефонға қарап отырып, мұғалім не айтып жатқанын тыңдай алмаймыз. Жоқ кедергі емес бәрін түсінемін.

Тақырыпты дұрыс түсінбеуіңіз мүмкін-деп жауаптар берген.

Сауалнама қорытындылары бойынша барлық оқушылар смартфон ұстайды, тіпті кейбірі ерте жастан қолданып бастаған екен. Орта есеппен оқушылар күніне мобильді телефонды 1-3 сағатқа дейін қолданатынын айтады. Барлық оқушы ата-анамен хабарласу үшін қолданып жүргенін алға тартады. Видеолар, әлеуметтік желі, ойындар, қосымша функциялар қажеттігінен.

Сұрақтар бойынша байқағанымыз, көбінесе көзге, басқа және шаршаңқы әсер беретінін айтады.

**Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. [www.google.kz](http://www.google.kz)