

Старостин Владимир Николаевич,
учитель начальных классов
МБОУ “Дулгалахская СОШ им. И.И.Котельникова”,
с.Томтор Дулгалахского наслега/Верхоянский район/
Республика Саха (Якутия)

Тема доклада:
“Оҕо уонна телефон”

2024 г.

Кириин тыл.

Аныгы олох тэтимэ күнтэн күн сайдан, уларыян, ону кытта аныгы киһи сайдыыны тэнинэн барсан иһэрэ саарбаҕа суох. Билинни үйэ киһитэ, чуолаан, оҕо араас гаджеттары кыайа-хото туттар, Интернетта таба туһанар буолла.

Гаджет-тутурук улаатан эрэр оҕолорго чаастатык ыарахаттары үөскэтиэн сөп: үөрэххэ ситиһии намтааһына, социальнай хааччактананы, бэрээдэк, өй-санаа ыһыллыыта. Оҕолор бэйэлэрин кэпсэтэр дьоҕурдарын сайыннарар, дьиннээх дьону кытта кэпсэтэр, бодоруһар, санаа атастаһар бириэмэлэрин куоттаран туран элбэх бириэмэни бэйэлэрин гаджеттарын экраннарыгар аныыллар. Гаджет “сымыйа” эйгэтэ оҕолор улаатар уонна сайдар дьиннээх олохторугар кубулуйар.

Смартфоннар, гаджеттар үөрэххэ уонна сайдыыга туһалаах тэриллэр буолалларын умнуо суохха наада. Ол иһин, биһиги оҕолору электроннай тэриллэри эпшиэтинэстээхтик тутталларыгар үөрэтиэхтээхпит. Билигин улаатан эрэр оҕолорго смартфон кэпсэтии, аралдьыйы уонна бэйэ статуһун бигэргэтии көрүнэ буолла. Социальнай ситимнэргэ кэпсэтэргэ, оонньуурга, видео көрөргө, музыка истэргэ тутталлар. Оҕо смартфона суох буоллаана бэйэтин обществотон быстыбыт, доҕотторуттан хаалбыт курдук сананар.

Телефонтан тутуруктаныы буортута уонна куттала туохха?

Билинни кэмнэ төрөппүттэр оҕолорун кытта алтыһыылара аҕыйаата, төрөппүтү төлөпүөн, гаджет солбуйда. Бу ис-иһигэр кирирдэххэ, олус уустук боппурус. Оҕо төлөпүөнэ суох сатаан аралдьыйбат, гаджета суох тэһийбэт-тулуйбат буоларын төрөппүттэр бэркэ диэн билэбит.

Аныгы төрөппүттэр гаджет-тутурук туох кутталы илдьэ сылдьарын уонна туохха тиэрдиэн сөбүн өйдүөх тустаахтар. Бастатан туран, оҕо доруобуйатыгар улахан буортулааһын.

1. *Өйгө хамаанын мөлтүүр.*

Гаджеттар өйгө тутар дьоҕуру дьарыктаабаттар. Төбөҕө информацияны кыайан туппат кыагы биэрэллэр. Интернет-поисковикка туһаайан информацияны чэпчэкитик булуохха сөп. Билинни оҕо урукку оҕолортон уратыта диэн, түргэнник хабаан өйдүүр эбит буоллаһына, өйгө хатыыра мөлтөх, умнара түргэн.

2. *Толкуйдуур дьобур бытаарар.*

Наһаа эрдэттэн компьютерга, телефонна оонньуу үөрэммит эбэтэр күнү күннүктээн күөх экраны, телефону маньыр оҕо толкуйдуур дьобурун сайдыыта бытаарар. Кини мэйиитэ сылайарын түмүгэр үөрэҕи ылынара мөлтүүр.

3. *Болҕомтоо суох буолуу.*

Оҕо наадалаах объект чаастарыгар кыһаллан, уһуннук болҕомтотун уурбат, өйүгэр туппат. Кини түргэнник сана хайысхаҕа аралдьыйар, интириэһин сүтэрэр.

4. *Харах көрөрө мөлтүүр.*

Гаджет харахха ордук буортулаах. Киһи мэйиитигэр охсор электромагнитнай сарданалара харах хаанын эргириин мөлтөтөллөр. Харахха сөбө суох кыра экраны кынастаһартан харах былчыннара күүрэллэр. Ол түмүгэр харахха хаан баттааһына, катаракта курдук ыарыылар буулуохтарын сөп. Чыпчылыыбакка олорон экраны көрүү түмүгэр харах роговицата хатар, харахтар куруук сылайаллар.

5. *Хамсаныы аҕыйаҕа уонна уйуу.*

Оҕо гаджетка элбэх бириэмэни ытырыттан кини этэ-сиинэ хамсанар көҕө намтыыр. Онно эбии буортулаах, ол гынан баран оҕо бары сөбүлүүр аһын чипсыны, газировкалары уо.д.а. эптэххэ оҕо ыйааһынын көрдөрүүтэ өр күүттэрбэт. Маны сэргэ төнкөйөн олорон, өр кэмнэ интэриниэттиртэн оҕо сүннэ, ситэ ыалдьар. Күнү күннээн олороруттан сколиоз, остеохондроз буолар.

6. *Тоноҕос проблемата.*

Смартфону туттуу бириэмэтигэр киһи этэ-сиинэ сөбө суох балаһыанньаны (позаны) ыларыттан тоноҕос сайдыыта ыарахаттары көрсүөн сөп.

7. *Утуйбат буолуу.*

Телефон куруук оҕо аттыгар баар. Утуйуох иннинэ уонна уһуктаат аныгы улаатан эрэр оҕолор бастаан эбэһэт телефоннарын көрөллөр. Биһиги мэйиитит дисплей сырдыгын күн салгыытын курдук ылынар. Ол түмүгэр мэйиити утуйуу гармонун онорон таһаарыта бытаарар.

Салгыы утуйуу хаачыстыбата мөлтүүр уонна кыайан утуйбат буолуу үөскүүр. Ити барыта улаатан эрэр оҕо доруобуйатыгар алдьатыылаахтык дьайар.

8. Тулалыыр эйгэбэ интириэс суох буолуута.

Интернет сонуннарын лентата кыраһыабай, көстүүлээх хартыынкаларынан, киһини угуйар суруктарынан кизэргэйэр. *«Дьиннээх олох» «Виртуальной олобу»* кытта утары охсуһар шанса суох, ол иһин туох да интириэһэ суох наар биирдик хатыланан көстөр.

9. Виртуальной кэпсэтиини тыыннаах кэпсэтиитээбэр ордоруу.

Чаастатык оҕолорго тыыннаахтыы кэпсэтии баҕата намтыыр, ардыгар олох да сутэр. Кинилэргэ гаджет нөнүө кэпсэтии төһө эмит боростуой буолар.

10. Сөбө суох контент.

Төрөппүттэр оҕо интернеттэн туох информацияны ыларын куруук кэтээн көрбөттөр. Ол оҕо уйулҕатын доруобуйатыгар олус кутталлаах.

11. Кутталлаах дьону-сэргэни кытта билси.

Интернеткэ оҕо психически ыалдьар дьону кытта алтыһыан сөбө үрдүк. Кинилэр оҕону кутталлаах санааҕа эбэтэр быһыыга угуйоохтарын, киллэриэхтэрин сөп.

Былдыаан ылан быһамаккын

Бары да өйдөөн көрбүккүт буолуо, оҕо төлөпүөнтэн дэбигис араха охсубатын, төрөппүт соруудаҕын ээл-дээл истэрин. “Миигин эрэ тыыппатын” диэбитти сапсыйан кэбиһэрин, ээҕи кытта сылдыар эрэри, көрдөһүүгүн тук курдук оноро охсоот, төлөпүөнүн үрдүгэр түһэрин. Сороҕор уруогун ааҕарын кытта умнубут аатырарын, бэл, букатын да куойатыгар-манкытыгар оҕустарбакка, күннэтэ көмпүүтэр сирэйдэнэрин.

Төрөппүттэр, хомойуох иһин, оҕолоро гаджекка ылларбытын олус хойутаан өйдөөн, араас миэрэни ыла сатыылар да, оҕо кыйаханар-кыйыттар, куруук төлөпүөн былдыаһар, тэһийбэт-тулуйбат буолар.

Сорох төрөппүттэр кыһыра түһээт, төлөпүөнү туура тутан, былдыаан ылан, мөҕөн-этэн үөрэтэ сатыылар. Онтун, психологтар этэллэринэн, төрүт сыһа эбит. Маннык миэрэ гаджекка ылларбыт оҕо наркоманна дозатын биэрбэтэхтэрин тэнэ дьайыылаах. Оҕо ньиэрбэтигэр улахан охсуулаах, бэл, төрөппүтүн абааһы көрүүгэ тиэрдэн сөп.

Гаджет-тутулук быһаарыллыан сөп, өскө төрөппүттэр оҕолоругар электроннай тэриллэри тутталларыгар сөптөөх быраабылалары тутуһалларыгар көмөлөстөхтөрүнэ. Оҕо экран иннигэр олорор бириэмэтин хонтуруоллаан уонна *“Дьиннээх”* олоххо көхтөөх кыттытын биһирээн туран.

Гаджеттан босхолонуу дьэ кэргэнтэн саҕаланыхтаах.

Оҕо телефонтан тутулуктамматтын хайдах ситиһиэххэ

(төрөппүккэ рекомандация)

Үгүс төрөппүт «оҕом телефонун күнү быһа көрөр», «оҕом телефонуттан арахсыбат», «оҕом телефона, интернет сибээһэ суох сатамат буолла» диэн этинэллэрэ, мунаахсыйаллара элбээтэ. Оҕо телефонтан тутулуктанарын төрөппүттэр, педагогтар билигин биир саамай тыын боппуруос курдук көрөбүт. Кини планшекка, телефонна олус үлүһүйбэтин наадатыгар тугу гынаахпытын сөбүй? Бу ыйытыыга (пролемаҕа) чопчу биир тылынан эппиэт суох. Манна тиһиктээх (систематической) үлэ ирдэнэр. Маныаха «Ким оҕо телефон биэрбитэй?» диэн судургу ыйытыы төрөппүккэ хардары бэриллэр. Ол кэннэ телефон хас сааһыттан туох биричиинэлээх бэриллбитэ - барыта суоталаах. Үксүн төрөппүт оҕо телефону хаһан биэрэр эбитий? Кэтээн көрүү уонна тургутук түмүктэринэн, оҕо биир сааһын ааһыта - саамай хаамар, сүүрэр-көтөр, тулалыыр эйгэтин кытта билсиэхтээх кэмигэр. Төрөппүт оҕо телефону туох сыаллаах биэрэрий? Кини үлэлиир, ону-маны гынар, иллэнэ суох кэмигэр «олордун, дьэрэкээн мультикта көрдүн, мээйдээбэтин» диэн. Эбэтэр телефон оҕо аралдытар сыаллаах туттарылар. Ити курдук, төрөппүт күннээҕи түбүккэ, үлэбэ сылдыан, оҕо хайдах телефонтан тутулуктаммыт сизэрин-майгытын билбэккэ хаалар. Телефонтан тутулуктананы мантан саҕаланар.

Бириэмэ ааһар, оҕо улаатан иһэр... Оскуолаҕа барарын саҕана оҕо үгүс төрөппүт телефон хайаан да ылан биэрэр (эрдэ да ылбыт буолуон сөп, ол эрэн оскуолаҕа барыытыгар телефон

эбэһээт наада диэн өйдөбүлтэн). Телефоннаммыт биричиинэтэ хас даҕаны, ол иһигэр бэлиэтиэххэ сөп манныктары:

- оҕом атын оҕолортон хаалсыбатын, оҕо тэнэ сырыттын диэн;
- оҕом оскуолаҕа, обществоҕа бэйэтэ барар-кэлэр, сылдыар буолла, улаатта диэн;
- үөрэбэр туһанарыгар (Интернетты туһанар, социальнай сетьтэргэ оскуола, кылааһын олобун билсэригэр). Манна даҕатан эттэххэ, үөрэхтээһин сана сүүрээнигэр – дистанционнай үөрэхтээһингэ телефон мэлдьэбэ суох туттуллар буолла.

Бу кэмтэн – оҕо бэйэтэ бас билэр телефоннаммыт кэммиттэн – тутулуктаныы сайдан, кэнээн барыан сөбө бэлиэтэнэр. Маны хайдах сэрэтэбит? Төрөппүт тугу гыныан сөбүй:

1. Оҕотун кытта сыһыанын санаттан көрөр. Ол эбэтэр, төрөппүт оҕотун кытта бииргэ бириэмэни төһө атаарарый уонна төһө туһалаахтык – маны барытын ырытан, ырыналаан көрөрө наада. Төрөппүт уонна оҕо икки ардыларыгар итэҕэтиитэ суох сыһыан баар буоллабына, оҕо телефонун «доҕор» быһыытынан илдэ сылдыһан сөп: социальнай ситимнэргэ атын дьону кытта кэпсэтэр, онно проблематын кэпсиир, ырытар буолуон сөп, биир санаалаахтар түмсүүлэригэр кыттыһан санаатын онон чэпчэтэр буолуон сөп. Ол эрэн, илэ баар дьыннээх истин сыһыаны, тыыннаах кэпсэтиини, туһалаах бириэмэ атаарыыны туох да атын солбуйбатын бэлиэтиэххэ наада.

2. Телефонун солбуйар дьарыгы булар. Манна телефону судургутук былдыан ылан буолбакка, онуоха сөптөөх оҕо интэриэһин тардар, кинини онно умсугутар, солбуйар атын дьарыгы утары уунара наада. Хас биирдии оҕо айылҕаттан айдарыылаах, ураты дьобурдаах буолар. Ол дьобурун таба сайыннаран, онтон «хараҕа уоттанан» барарын ситиһэр тоҕоостоох. Сайдан, табыллан бардабына, оҕо санаатынан да тупсуо, бэйэтин сыаналанара чөлүгэр түһүө.

3. Дьиз кэргэн иһигэр тыыннаах кэпсэтиини, билсиини өрө тутар. Маныаха дьиз кэргэн иһигэр олохсуйбут быраабылалар баар буолуохтарынан сөп: «Дьизэҕэ кэллиин – телефонтан сынныан, араар». Бу ньыма оҕо дьулурун, санаатын күүһүн (воля) сайыннаран туспа көдүүстээх.

4. Төрөппүт оҕотугар тус холобур буолар. Биллэн турар, ханнык баҕарар дьиз кэргэнгэ ийэ, аҕа оруоллара улахан. Оҕолоро кинилэри көрөн-истэн улааталлара саарбаҕа суох. Онон төрөппүт хайа баҕар дьайыыны бэйэтиттэн саҕалыыра ордук.

5. Оҕо эппиэтинэстээх буолуу үрдүк хаачыстыбатын иитэр. Төрөппүт оҕону телевизорга эбэтэр телефонна, Интернеткэ олороругар бириэмэтин хааччахтыыр. Ол гынан баран, ханнык эрэ кэмнэ хонтуруоллуур киһи суох буолуон сөп, оччоҕо оҕо телефонна, телевизорга талбытынан төһө баҕар бириэмэни атаарыан сөбө кутталланар. Маннык тахсыбатын наадатыгар ханнык да түгэнгэ оҕо бириэмэни таба туһанарын ааһан, эппиэтинэстээх буолуута ирдэнэр. Ол эбэтэр төрөппүт оҕотун кытта «дуогабардаһар». Дуогабары кэһии түмүгэр кинилэр икки ардыларыгар сыһыанна туох охсуу буолуон сөбүн, киһи киһиэхэ итэбэлин, эрэлин сүтэриин санааны хайдах аймыан сөбүн о.д.а. варианнары кэпсэтиигэ бэлиэтиир оруннаах.

Төрөппүт хайа да түгэнгэ оҕону буруйдуура сатамматын бэлиэтээн туран, бу этиллибит ньымалары олоххо туһанарга ынырабын.