

Mühazirə : 13 Kompyuter və sağlamlıq. Sosial şəbəkələrdən istifadə imkanları.

Plan:

- 1. Kompyuter və sağlamlıq.**
- 2. Sosial şəbəkələrdən istifadə imkanları.**

Komputerlər evdə,ofisdə,təhsildə,səhiyyədə və.s. yerlərdə qəti olaraq öz yerlərini tutmuşdur. Komputerlər o qədər adiləşiblər ki,onlardan istifadə ilə əlaqədar baş verə biləcək təhlükələr istər-istəməz yaddan çıxır.Tərəqqinin naliyyətlərindən olan avtomobil,təyyarə,televizor və digər yeni texnologiyalar kimi kompyuterlər də insana faydaları ilə yanaşı mənfi təsirlərin mənbəyidir.düzgün istifadə edilmədikdəinsan səhətinə ciddi ziyan vura bilər,hər hansı xəstəliklərə səbəb ola bilər.Qeyd etmək lazımdır ki,insan kompyuterlə ünsiyyətinin bütün tərəflərini nəzərə alsın,texniki təhlükəsizlik qaydalarını gözləyə və.s.onda kompyuter insanın ən yaxın,ağıllı,yorulmaz köməkçisinə çevrilir.Bu tip problemlər insanla maşın arasındakı münasibətləri öyrənən ergonomika(erqo-iş,nomos-qanun) elmi tərəfindən araşdırılır.Alimlər insanın kompyuterlə işi ilə əlaqədar olaraq,onun orqanizminə düşən yükün azaldılması yollarını tapmağa çalışır,mükəmməl və təhlükəsiz texnikanın yaradılmasına cəhd edirlər.

Adətən istifadəçinin səhətinə ən çox giriş-çixış qurğuları yəni, monitor,klaviatura, siçan və digər qurğular zərər gətirir.

Günümüzün reallığına,ayrılmaz köməkçisinə çevrilən kompyuterlər faydaları ilə yanaşı,bir neçə cür şüalanma və sahələrin mənbəyidir.Manitorunelektron-şüa borusu ionlaşdırıcı (rentgen) şüalanma yaradır.Müasir monitorlarda isə bu cür şüalanma cüzidir.İstənilən elektrik qurğuları kimi kompyuter də elektromaqnit şüalanma yaradır.Kompyuter işləyərkən ona qoşulan bütün daxili və xarici qurğular mürəkkəb elektromaqnit sahəsi formalaşdırır.Əlavə olaraq kompyuter elektrostatik sahə də yaradır.Bu sahə monitorun ekranının yüklənmiş hissəciklər axını ilə şüalanması nəticəsində yaranır.Belə elektromaqnit təsirlərə həssas olan insanlarda neqativ dəri reaksiyaları baş verir.Dəridə quruluq,allergiya əlamətləri baş verir.

Mütəmadi olaraq uzun müddət kompyuter arxasında əyləşmək getdikcə görmə qabiliyyətinə də təsir edir.Görmə qabiliyyətinin zəifləməsi əlaməti kompyuter görmə qabiliyyəti sindromu adlanır.Görmə sindromunun zəifləməsinin bir neçə səbəbi vardır.Milyon illərdir ki,insanın görmə sistemi obyektləri əks olunmuş işıqda qəbul etməyə öyrəşib,displey qarşısında oturub işləmək,obyektləri görmək uzun müddətli adaptasiya tələb edir.Displeydəki təsvirlərin göz tərəfindən müşahidə edilməsi,adi halda olan təsvirlərdən prinsipial olaraq fərqlənirlər.Displeydəki təsvirlər işıqlanırlar,ayrı-ayrı nöqtələrdən təşkil olunub və bu nöqtələr sanki sayışırlar, bu da təbii rənglərə uyğun gəlmirlər.Göz orqanı ən böyük yükü informasiyanı kompyuterə klaviatura vasitəsilə daxil edərkən alır,çünki bu zaman istifadəçi tez-tez displeyə,klaviaturaya və kənar mənbələrə baxır.Görmə qabiliyyətinin zəifləməsi nəticəsində əşyaların ikiləşməsi,oxu zamanı gözün tez yorulması,gözlərin qaşınması,göz qapaqları altında “qum” olması

təsəvvürü,gözün hərəkəti zamanı ağrıların olması,gözlərin qızarması əlaməti ilə müşahidə olunur.

Komputerdə uzun müddət mütəmadi olaraq işləmək bir çox əzələ və oynaq xəstəlikləri də yarada bilər.Əzələ toxumaları uzun müddət gərgin vəziyyətdə qaldığından onlarda qan dövranı,maddələr mübadiləsi pozulur və nəticədə əzəllər daima yorğunluq vəziyyətinə düşərək getdikcə zəifləyirlər.Oynaqlarda ağrılar,diz qapaqlarında ağrılar,vətər və sinirlərin sıxılması və.s. hallar baş verir.

Sadalanan bütün hallardan qorunmaq üçün komputerlə düzgün təmas qurmaqla baş verə biləcək zərərlərdən çəkinmək olar.Məsələn iş günü boyunca hər 45-60 dəqiqədən bir 10-15 dəqiqə fasilə,kompyuter monitoru qarşısında perpendikulyar əyləşmək,işdən sonra əl-qolun,oynaqların hərəkətini təmin etmək və.s. məsləhətdir.

İşlədiyiniz komputerin monitoru, stol və kreslo standartda uyğun olsun;

-10 dəqiqədə bir dəfə gözlərinizi qırpın;

-20 dəqiqədə bir dəfə 6 metrlik məsafədə olan nöqtəyə gözlərinizi zilləyin;

- işıq başınız üzərində olsun və iş stolunu əhatə etsin;

-30 dəqiqədə bir dəfə ayağa qalxıb dartının və dərindən nəfəs alın...

Komputerdən yanlış və hədsiz istifadə insan orqanizmi üçün olduqca zərərliyədir. Komputer arxasında fasiləsiz və qaydalara əməl etmədən vaxt keçirməyin axırı bədəndə quruma, göz ağrısı, əzələ ağrıları, qol ağrıları, boyun və bel ağrıları, baş ağrısıdır.

Sosial şəbəkələrdən istifadə

İnternetin nəhəng məlumat bazası hər saniyə yeni xəbərlərlə zənginləşir. İnternet genişləndikcə bu şəbəkə vasitəsilə dünyanın istənilən nöqtəsində yaşayan insanlarla virtual ünsiyyət qurmaq, məktublaşmaq, on-line rejimində keçirilən müxtəlif forumlarda iştirak etmək, kitab, jurnal və qəzetlərin elektron versiyalarını oxumaq, alış-veriş etmək, radio dinləmək, televiziya verilişlərinə tamaşa etmək, gündəlik hadisələr haqqında operativ məlumatlar almaq mümkündür. Bütün bu sadalananlar insanlara bilik əldə etmək üçün İnternetdən ən geniş şəkildə istifadə etmək imkanları verir.

Bu gün İnternet mühitində ən populyar layihələrdən biri sosial şəbəkələrdir. Odur ki, bir çox qabaqcıl ölkələrdə informatika, xarici dil, coğrafiya və digər sahələrin müəllimləri İnternet resurslarından təhsil və təlim məqsədi ilə istifadə etməyə başlayıblar. Əgər bir neçə il öncə sosial şəbəkə serverləri gənclərin əyləncə, vaxt keçirmə yeri sayılırdısa və onlara çox ziyanlı, gənclərin tərbiyəsinə mənfi təsir göstərən layihələr kimi, İnternetə isə kefiyyətsiz referatlar və düzgün olmayan informasiya mənbəyi kimi baxılırdısa, son zamanlar İnternet şəbəkəsinə münasibət tamamilə dəyişmişdir. Artıq yeniləndirilmiş virtual elektron kitabxanalar, virtual ensiklopediyalar və sosial şəbəkələr hesabına İnternet müsbət xarakter almış və tədrisdə geniş istifadə olunmağa başlamışdır.

Sosial şəbəkələr: müsbət və mənfi tərəfləri

Müasir həyatımızda informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının rolu getdikcə artır. Texnologiyanın inkişafı sosial medianın bir qolu olan sosial şəbəkələrin

həyatımıza yol tapmasına gətirib çıxarmışdır. Sosial şəbəkələr artıq həyatımızın ayrılmaz bir parçasına çevrilib desək, yanılmırıq.

Artıq bir çoxları istəsə də, istəməsə də, sosial şəbəkələrsiz qala bilmir. İstifadəçilər arasında xüsusən gənc nəslin nümayəndələri çoxluq təşkil edir. Onların bir çoxunun istifadə etdiyi sosial şəbəkələrdə “Facebook”, “Twitter”, “Instagram”, “Google+”, “Vkontakte”, “Odnoklassniki” və başqaları üstünlük təşkil edir. Hər bir sahədə olduğu kimi, sosial şəbəkələrdən istifadəyə münasibətdə də fikirlər müxtəlifdir. Bir qisim sosial şəbəkələrin bugünkü günümüzdə sosiallaşmaq, dünyanın ən ucqar nöqtəsində olan insanlarla ünsiyyət yaratmaq, fikir bildirmək və qarşılığında cavab almaq, ictimai həyatda baş verən aktual məsələlər ətrafında müxtəlif sorğular təşkil etmək, canlı yayım vasitəsilə iclaslar, müzakirələr keçirmək, olduğu yer haqqında məlumatları dostlarıyla audiovizual şəkildə paylaşmaq və digər müsbət xüsusiyyətlərini qeyd edirlər. Digərləri isə düşünürlər ki, sosial şəbəkələr insanların internet asılılığını artırır, mənəvi dəyərləri məhv edir, real həyatdan uzaqlaşdırır. Artıq bu asılılıq insanlarda bir sıra psixoloji problemlərin üzə çıxmasına səbəb olur. Müsahibimiz, psixoloq Gülnarə Muxtarova ilə söhbətimiz də elə bu mövzuda oldu.

Sosial şəbəkələrdən istifadənin müsbət və mənfi tərəflərinə toxunan Gülnarə xanım bunun bugünkü günümüzdə insanların ondan hansı məqsədlər üçün istifadə etdiklərindən asılı olduğunu vurğuladı. Bu şəbəkələrin müsbət tərəflərindən danışan psixoloq bildirdi ki, bu gün sosial şəbəkələr vasitəsilə bizi maraqlandıran hər bir məlumatı asanlıqla əldə edə bilirik. O cümlədən köhnə dost-tanışları tapa, keçmiş münasibətləri bərpa edə, ünsiyyəti genişləndirə, yeni tanışlıqlar yarada bilirik.

Sonda o bildirdi ki, sosial şəbəkədən söhbət məqsədilə istifadə edənlərin sayı bu gün daha çoxdur. Əslində, ondan müzakirə, diskussiya üçün istifadə etmək, qarşılıqlı fikir mübadiləsi aparmaq daha faydalıdır. Təəssüf ki, bizdə qədərindən artıq, özü də lazımsız yerə istifadə edənlərin sayı daha çoxdur. Sosial şəbəkələrdən kimisi, sadəcə, vaxt keçirmək üçün istifadə edir ki, bu da bir müddətdən sonra asılılıq yaradır. Artıq beş və ya on dəqiqə üçün daxil olduğu sosial şəbəkədə saatlarla qalır. İnsanın vaxtını “virtual dünya”ya sərf etməsi real həyatdan uzaqlaşmağa gətirib çıxarır ki, bu da sonralar psixoloji problemlər yaradır. Əvvəlcə vərdiş, sonra isə xəstəlik dərəcəsində asılılıq yaradan sosial şəbəkələr insanlarda depressiya, yuxusuzluq, yorğunluq, aqressivlik, paxıllıq və digər xoş olmayan halların yaranmasına səbəb olur. Bir faktı da qeyd edək ki, sosial şəbəkələr üzündən boşanan ailələrin sayı da artır. Təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, sosial şəbəkələr səbəbindən intihara cəhd edənlər də az deyil. O cümlədən narkotik aludəçiliyinə cəlb etmə, müxtəlif dini cərəyanların təbliği qarşılaşdığımız mənfi hallardır. Buna görə də azyaşlı uşaqların, xüsusilə yeniyetmələrin sosial şəbəkələrdə çox vaxt keçirmələri təhlükəlidir.

Sosial şəbəkənin gənc istifadəçilərindən biri olan Naxçıvan Dövlət Universitetinin tələbəsi Sərdar Məmmədov, əsasən, “Facebook” və “Instagram”dan istifadə etdiyini bildirdi: “Bu şəbəkələrdən istifadə səbəbim ölkədə və dünyada baş verən

hadisələri, yenilikləri daha tez və rahat formada öyrənməkdir. Sosial şəbəkələrin mənfi və müsbət tərəfləri olduğu danılmazdır. Bu da ondan hansı məqsədlə istifadə edilməsindən çox asılıdır. Yəni bu vasitədən müəyyən müddət ərzində istifadə etmək, gün ərzində daha çox vaxt almasına imkan verməmək lazımdır. Həddindən artıq istifadə başqa işlərə həvəssiz yanaşmağa, tənbəlliyə, psixoloji problemlərin artmasına gətirib çıxarır”.

Digər bir sosial şəbəkə istifadəçisi Nərmin Əkbərli bildirdi ki, sosial şəbəkələrdən qarşıya qoyduğumuz faydalı məqsədlər üçün istifadə olunmalıdır. Sosial şəbəkələr bizdən yox, biz onlardan istifadə etməliyik. Yalnız bu halda onlardan faydalana bilərik.

Qoşqar Hüseynli isə bildirir ki, daim internetdə olmaq insanda bir müddətdən sonra patoloji zərurilik yaradır. İstifadəçilərin böyük əksəriyyəti şəbəkələrdən uzaqlaşmağa çalışırlar, lakin müəyyən müddət keçdikdən sonra yenə ora qayıdırlar. Bu, o deməkdir ki, insanlar şəbəkələrdən birbaşa asılılıqlarını dərk edirlər, lakin heç bir yolla ona qalib gələ bilmirlər. Amma elələri də var ki, sosial şəbəkələrdən istifadədən birdəfəlik imtina ediblər.

Aktiv sosial şəbəkə istifadəçisi Turan Osmanlı isə “Facebook”, “Instagram” kimi sosial şəbəkələrdən istifadə etdiyini bildirdi. “Instagram”dan həm biznes yeniliklərini, həm də onu maraqlandıran istifadəçiləri izlədiyini dedi: “Sosial şəbəkələrin müsbət tərəfi buradan elmi yeniliklərlə, yeni iş yerləri ilə bağlı məlumat əldə etmək, hətta pul qazanmağın mümkünlüyüdür. Mənfi cəhəti isə insanları özündən asılı vəziyyətə salmasıdır”

Müasir dövrdə sosial şəbəkələrdən düzgün istifadənin təbliği çox mühüm əhəmiyyətə malikdir. İstifadəçiləri mənfi təsirlərdən qorumaq və insanların şəbəkələrdən düzgün istifadə etməsi üçün maarifləndirmə işi aparılmalıdır.