**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ

BAKI DÖVLƏT UNİVERSİTETİ**

 **Sosial elmlər və psixologiya fakültəsi**

**Sosial ve pedoqoji psixologiya kafedrası**

**Təhsildə sosial psixoloji xidmət və psixoloji konsultasiya fənni üzrə**

**KURS İŞİ**

 **MÖVZU: KOMPÜTERDƏN İSTİFADƏNİN KİÇİKYAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ**

 **Tələbə: Əhmədli Elnarə**

**II kurs, qrup 1614**

 **BAKI-2013**

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ..................................................................................................................2

**I FƏSİL. KOMPÜTERDƏN İSTİFADƏNİN KİÇİKYAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ** ................................................4

1.1. Problem üzrə məktəbdə mövcud vəziyyət...........................................................4

1.2. Kompüterdən istifadənin gigiyenik şərtləri..................................................6

1.3. Kompüterin uşaqlara faydası.......................................................................8

1.4. Kopüterin uşaqlara ziyanı............................................................................9

**II FƏSİL UŞAQLARIN KOMPÜTERDƏN**

**İSTİFADƏ QAYDALARI**..............................................................................15

2.1. Uşaqların kompüterdən istifadə zamanı oyun oynaması...........................15

**NƏTİCƏ**...........................................................................................................20

**İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI**.........................................21

**GİRİŞ**

Müstəqillik yolunda uğurla addımlayan Azərbaycanımızın Ulu Öndərimizin Heydər Əliyevin “Təhsil millətin gələcəyidir” kimi müdrik kəlamı ilə bönüvrəsi qoyulan təhsil siyasəti bu gün möhtərəm prezidentimiz İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilir. Təhsilin dövlətin prioritet sahələrindən biri elan olunması 1999-cu ilin iyun ayından başlanan işlahat proqramının müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi, təhsilin strukturu, idarə edilməsi və digər məsələlərlə problemlərin müəyyənləşdirilməsi, həmçinin təhsilin məzmunu, strategiya və qiymətləndirmə problemlərinin həlli üçün konkret şərait yaradır. Təhsil Qanununun təhsil işçilərinin qarşısında yeni perspektivlər açır.

Azərbaycanda demokratik, humanist prinsiplərə söykənən yeni təhsil formalaşır. Bu gün idraki inkişafı nəzərdə olan təhsili inkişaf yönümlü bir proses kimi stimullaşdıran, mədəni formalardan uzaq şəxsiyyət formalaşdıran təhsil sistemi yaradılar. Söz yox ki, bu strategiyanı uğurla başa çatdırmaq üçün təhsil keyfiyyətinə də xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Şəxsiyyətyönümlü təhsildə keyfiyyət bütövlükdə təhsilin göstəricisi kimi dərk olunur. Ulu Öndərimiz Heydər Əliyevin dili ilə desək, gələcək bilikli, elmli, istedadlı insanların çiyinlərində qurulur. 2004-cü ildə islahatın növbəti mərhələsi kimi müəyyənləşdirilən beş mühüm problemdən biri də məhz bu təhsilin keyfiyyəti və real tələbatlara uyğunluğudur.

Müasir dövrdə cəmiyyətin informasiyalaşmanın dövlətin inkişaf dərəcəsinin dəyərləndirilməsinin əsas meyarlarından biri, onun iqtisadi və siyasi potensialının mühüm faktorlu vəziyyətdə təhsilə verilmiş məlumatın bütövlüyün informasiyanı əldə etməni və ondan zəruri bilikləri bacarığını nəzərdə tutmalıdır.

Problemin aktuallığınıbaşa düşərək, təhsildə informasiya texnologiyaları üzrə UNESCO-nun institutu təhsil komputer texnologiyalarının rolu və yeri haqqında belə ifadə vermişdir: “Təhsil işçilərinin yeni informasiya və kommunikasiya texnologiyalarının tətbiqi yönümündə hazırlığı və yenidən hazırlanması 2002-2007-ci illərdə İnstitutun fəaliyyətinin əsas prioriteti olacaqdır.”

Təhsildə İKT-nin tətbiqi sahəsində pedoqoji kadrların hazırlanması və ixtisasartırması üzrə təhsil proqramı hazırlanmışdır, informasiya əsrində insanın potensialının və imkanlarının, onun vərdişlərinin inkişafı” bölməsi UNESCO-nun “İnformasiya hamı üçün” proqramının bölmələrindən biridir.

XX əsrin 90-cı illərində Azərbaycanın ictimai həyatının faktiki olaraq bütün sahələrində, o cümlədən təhsildə də əhəmiyyətli dəyişikliklər oldu. Sosial-iqtisadi faktorların təsiri altında təhsil həcmindəki innovasiya prosesləri gücləndirildi, fərdiləşdirilmə, humanistləşdirmə üçün yeni imkanlar yarandı.

Müasir məktəblilər televizorla, video və kompüterlə çox ünsiyyət olurlar. Əgər əvvəlki nəsil kitabla çox təmasda olurdusa, indiki şagirdlərimiz məlumatı kompüter vasitəsilə alırlar.

Tədris-tərbiyə prosesindəki dəyişikliklər şagirdlərin əqli vəziyyətinin sürətlənməsinə səbəb olmuş, nəticədə mərkəzi sinir, müxtəlif analizatorların yüklənməsi artmışdır. Məktəbdə tədris prosesinin sanitar-gigiyenik norma və müvafiqliyi üzərində dövlət sanitar nəzarətinin rolu getmişdir. Şagird orqanizminin iş qabiliyyəti və tədris-tərbiyə təmin edən tədris, gigiyenik nöqteyi-nəzərcə ən vacibdir.

Məlumdur ki, təhsilin əsas problemi insana lazim olan məlumatı gündən-günə artması və insanların bu məlumatları bilməməsidir. Praktik olaraq qalan bütün problemlər davamıdır. Hal-hazırda biz yeniliklərin durmadan artdığının şahidiyik. Həmin yenilikləri biz dayandıra bilmərik. Ancaq bunun nəzərə alınmaması və onlara reaksiya verilməməsi üçün acınacaqlı nəticə verə bilər.

**I FƏSİL**

**KOMPÜTERDƏN İSTİFADƏNİN KİÇİKYAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ**

**1.1. Problem üzrə məktəbdə mövcud vəziyyət**

Məktəbin vəzifəsi böyüyən nəslə elmlərin əsasları haqqında dərin və möhkəm biliklər vrilməsindən, lazımi vərdiş və bacarıqların yaradılmasından, əsl vətəndaşlıq dünyagörüşünün formalaşmasından ibarətdir. Eyni zamanda məktəb sağlamlaşdırıcı rolu həyata keçirilməlidir. Cəmiyyət böyüyən nəslin sağlamlığı üçün məktəbdə biliklərin hansı dəyərə əldə edilməsinə laqeyd ola bilmək. Müasir təhsil yeni informasiya texnologiyaları sahəsində sürətlə inkişaf edir. Komputerləşdirmə müxtəlif fənn sahələrində şagirdlər tərəfindən müəyyən biliyin alınmasında əsas istiqamətlərdən biri oldu. Bu gün məhz kompüter sistemləri və mültimedia qurğuları dərs və dərsdənkənar vaxtda uşaqların təhsillə bağlı mühüm məsələlərin həllində fənn müəlliminə əsaslı kömək edir.

Beynəlxalq və milli təcrübə göstərir ki, təhsil sistemində müxtəlif mühüm dəyişikliklər müəllimin professional fəaliyyətində keyfiyyət dəyişiklikləri olmadan həyata keçirilə bilməz.

Yeni informasiya texnologiyalarının spesifikası onların istifadəçilərə mühüm imkanların verilməsindədir. Kompüterlərdən istifadə fənnə, mövzuya marağı gücləndirir, müəllimə vaxta qənaət etmək imkanı verir. Diskdə əvvəlcədən hazırlanmış öyrənilən mövzunun planı, zəruri terminlər, semlər, suallar yazılır. Onların təsviri monitorların displeylərində göstərilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, İnsanın həyatında baş verən kompüterləşmə prosesi ilə əlaqədar olaraq orqnizmə, fiziki və psixi sağlamlığına onun təsiri haqqında suallar meydana çıxır. Məktəblilərin sağlamlığına kompüterin təsirinin öyrənilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Ətraf mühitin amillərinə uşaq orqanizminin böyük həssaslığı müəyyənləşdirilməlidir. Uşaq orqanizminə təsirin nəticəsi özünü bir neçə ildən sonra göstərə bilər. Kompüterdən istifadə edənlərin peşə xəstəliyinin mümkün ola bilən dairəsini müəyyən etmək üçün, onların profilikaktikasının, diaqnostikasının və mülicəsinin metodlarının işlənib hazırlanması üçün tədqiqatların aparılması vacibdir.

Məktəblərdə apardığımız müşahidələr göstərir ki, ibtidai siniflərdə təlimin texniki vasitələri, əyani, canlı obyektlər üzərində fəal təlim metodları ilə təşkil edib keçirən öz işlərinə məsuliyyətlə yanaşan müəllimlərimiz vardır. Bu müəllimlərin əksəriyyəti dərslərin müasir baxımından təşkilində, keçirilməsində qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olunmasına çox məsuliyyətlə yanaşırlar. Belə dərslərin daha səmərəli, yeni variantlarının axtarmağa səy edir, qabaqcıl təcrübəni öyrənir və öz işlərini yaradıcılıqla tədbiq edirlər. Nəticədə belə müəllimlərin şagirdlərinin bilikləri tam olur, bacarıqlı müasir tələblərə cavab verir. Onu da müəyyənləşdirmişik ki, bir sıra məktəblərdə ibtidai siniflərdə dərslərin tədrisi aşağı səviyyədədir, dövrün tələbinə cavab vermir. Bu hərşeydən əvvəl ondan irəli gəlir ki, ibtidai sinif müəllimlərinin çoxu hələ də köhnə qayda ilə işləyir, müasir təlim üsullarından, dərsin tərbiyəvi imkanlarından istifadə etmir, qabaqcıl təcrübədən faydalanmır, zəngin kabinetlərin, əyani vəsait və təlimin texniki vasitələrinin əhəmiyyətini qiymətləndirmirlər. Buna görə də bəzən şagirdlərə dərin bilik vermirlər və nəticədə təhsilin praktik istiqaməti aşağı olur.

Kompüterləşmə tərəqqidə olan hər bir müasir cəmiyyətin əsas hərəkətverici komponentlərindəndir. Özü də cəmiyyətin bütün sahələrində informasiya texnologiyalarının əsas rol oynadığı bir dövrdə bu gerçəkliklərin heç cür yaxa qurtarmaq olmaz. Son illərin təcrübəsi göstərir ki, ibtidai sinif müəllimlərinin tədrisi kompüter texnologiyasının tətbiqi nəticəsində xeyli asanlaşır, mənimsəmənin keyfiyyəti xeyli yaxşılaşır və yüksəlir. İbtidai sinifdə tədris olunan fənnlərinin tədrisində kompüterin köməyi ilə müxtəlif mövzuların öyrnilməsi asanlaşır, təcrübələrin aparılmasına, əyaniliyinə və uyğun mövzuya keyfiyyətlə daha dərin yiyələnməyə imkan yaranır.

Axtarışlarımızın məqsədi kiçikyaşlı məktəblilərin sağlamlığına kompüterin təsirinin öyrənilməsidir. Tədqiqatın əsas metodlarından biri dəkiçikyaşlı məktəblilərlə anket sorğusu keçirmək, nəticələri həll etmək, şagirdləri kompüterdən istifadə zamanı meydana çıxan zərərli amillərlə tanış etmək idi.

Kompüter qarşısında oturan insana ziyan gətirən amillər:

Uzun müddət oturaq vəziyyət;

Elektromaqnit şüalanma;

əl oynaqlarının yüklənməsi;

görmə qabiliyyətinin yüklənməsi;

məlumatların itirilməsi zamanı həyəcan;

**1.2. Kompüterdən istifadənin gigiyenik şərtləri**

Müasir zamanda əhalinin sanitariya mədəniyyəti daha da yüksəldilməlidir. Sanitariya-gigiyenik tələblər radio, mətbuat, televiziya vasitəsi ilə gündəlik olaraq əhaliyə çatdırılmalıdır. Tədris ocaqlarında informatika və elektron hesablama texnikasından istifadə olunur. Buna görə də əmək, tədris və istirahət rejiminin düzgün təmin olunmasına daha da diqqət artırılmalıdır. Kompüter zalında, otaqlarda, evdə kompüterdən istifadə olunur. Ona görə də bir daha gigiyena normalarını, tələblərini yada salmaq və onları gözləmək vacibdir.

Kompüterlə məşğulluq uşaqların həvəsini, biliyini artırır. Lakin uzun müddət hər dəfə kompüterlə məşğul olanda otağın mikroiqlimi: temperatur, rütubət, səs-küy, elektrik və radiasiya sahəsi dəyişir, hava bakteriyalarla zənginləşir. Belə mikroiqlimdə qalmaq uşaq və yeniyetmələrdə müəyyən dərəcədə əqli, emosional, görmə funksiyalarını dəyişir. Statik vəziyyət, tez yorulma uşaqda inkişaf edir. Uzun müddət belə mikroiqlimdə qalmaq uşaq və yeniyetmələrin vacib funksiyalarından biri olan maddələr mübadiləsinə də mənfi təsir edir. Onların müdafiə sistemi zəifləyir, patologiya və yoluxucu xəstəliklərə qarşı müqaviməti azalır. Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına, onların zehnini yormayan yüksək qavrayışa və aktiv olmağa yalnız gigiyena tələblərinə əməl edilməsi ilə nail olmaq mümkündür.

Bir displeydə 2 və çox uşağın işləməsi qadağandır, çünki bu halda uşaq və yeniyetmələrin görmə qabiliyyəti pozulur və gözləri yorulur.

Əgər uşaq və yeniyetmə gözlərinə eynək taxırsa, o, displeylə məşğul olanda da eynəkdən istifadə etməlidir. İş vaxtı onların nə qədər və hansı yaxınlıqda əyləşməsi də həkimin göstərişi ilə olmalıdır.

Ekranda təsvirlər stabil, aydın olmalıdır. Gözləri zəif olanların gün ərzində neçə saat və hansı rejimdə elektron hesablama texnikasından istifadə etmələri həkimin məsləhətinə uyğun qurulmalıdır.

Ekran uşaqların gözlərindən 55-65 sm aralı və göz həddindən 5-10 dərəcədən aşağı olmalıdır. Otaqlarda, ya da kompüter zallarında işləyən zaman orada hava tez-tez və lazımi qədər dəyişdirilməlidir. Səs-küyün səviyyəsi 50 desibaldan yüksək olmamalıdır. Nisbi rütubət 40-60% və havanın hərəkət sürəti isə saniyədə 0,25 m2-dək olmalıdır.

Otaqlarda mexaniki ventilyasiya və kondisionerlər səsudan qurğularla təmin edilməlidir.

Kompüter olan otaqlar, zallar kifayət qədər təbii işıqlandırılmalıdır. Təbii işıq pəncərədən səviyyəsi 1-ci cərgədəki olan stolun səthinə qədər 600 lk, süni işıqlanmanın səviyyəsi isə iş yerində 500 lk olmalıdır.

Kompüter olan otaqda, ya zalda hər bir uşaq və ya yeniyetmə üçün fərdi 5 m2 hesablanaraq, rahat iş yerləri olmalıdır. Burada displey ekranının işıqlanması isə 200-250 lk-dan artıq olmamalıdır.

Displey ekranından istifadə edərkən 15-25 dəqiqədən bir, 8-10 dəqiqə istirahət etmək üçün uşaqlar, yeniyetmələr fasilə edərək idmanla məşğul olmalıdırlar. İdman kompleksi hər ayda bir dəfə dəyişdirilməlidir.

Displeyin bütün bərpa və təmir işləri uşaqlar olmayan vaxt aparılmalıdır, arxa qapağı çıxarılmış displeyin istifadəsi qəti qadağandır.

Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı və iş davamiyyətinə mənfi təsir edən mühüm amillərdən biri də onların həddən çox yüklənməsidir. Ona görə dərs və istehsalat təcrübəsi rejimi, dərs prosesindən əlavə evdə, digər zallarda informatika və elektron hesablama texnikasından istifadə zamanı gigiyena tələblərinə, optimal mikroiqlimin təmininə, uşaqların səmərəli və təhlükəsiz qidalanmasına nəzarət daha da gücləndirilməli, uşaqlar sağlam həyat tərzinə daim cəlb olunmalıdırlar.

**1.3. Kompüterin uşaqlara faydası**

Virtual mühit, xüsusilə, yetkinlik dövrünü keçirən utancaq və özünə etibarsız gənclərə şəxsiyyətlərini tanıma və uyğun davranış formalarını seçərək öyrənmə imkanı verir.

Psixoloqların fikrincə, kompüter və internetdən istifadə etmək insanın özünü tanıması və şəxsiyyətini kəşf etməsi baxımından faydalıdır.

Həmçinin kompüter fərqli mədəniyyətləri tanıma şansı yaradır. Dünyanın müxtəlif ölkələrində yaşayan və ortaq hobbi, maraq sahəsi olan şəxslər bir-biriləri ilə əlaqə yaradır və ətraflarını genişləndirirlər. Virtual əlaqələr həqiqi dostluğa, eşqə çevrilə bilər. Ancaq bu əlaqələr real həyatda olan münasibətlərə təsir etməməlidir. Belə ki,virtual mühitdə edilənlər real həyata uyğunlaşdırıla bilməzsə, şəxsiyyətin özünü dərk etməsində və davranışında müəyyən problemlər yaranar. Ona görə də insanlar özlərini gerçək həyatdan ayırmamalıdırlar.

Kompüter hərtərəfli təhsil almağa, sərbəst şəkildə özünüifadə etməyə imkan yaradır. Bu gün demək olar ki, hər bir iş texnologiyanın köməyi ilə həyata keçirilir. Kompüter bu sahədə də insanlara hər cür imkanlarını açır.

İnternet bu gün elm dəryasıdır, bilik okeanıdır. Hər bir şey haqda internetdə bilgi tapmaq mümkündür. Kompüter çox asan, təsirli və ucuz təhsil verən bir vasitədir. Kompüterdən istifadə etməklə uşaqların yaradıcılıq bacarıqları inkişaf edir.

Kompüter bütün uşaqlar (qüsurlu və qüsursuz uşaqlar) üçün nizamlana bilir. Bu da eşitmə, duyma, qavrama problemləri olan uşaqlar üçün ən yaxın dostdur. Kompüterlər bu cür uşaqların özlərinə olan inam hissini gücləndirir və gerçək dünyaya inteqrasiya olmalarını asanlaşdırır.

İnternet mühiti qədər heç bir vasitə insanlara sərbəst fikir yürütmək azadlığını vermir. Müxtəlif qrupların yaratdığı forumlarda siz özünüzü ifadə edə bilmə davranışı qazanır, tolerantlığı, məsələlərə müxtəlif bucaqdan baxma qabiliyyətini öyrənirsiz.

İnsan üçün mümkün olan bütün əyləncə növlərini demək olar ki, virtual dünyada tapmaq mümkündür. Film, musiqi, oyun, çat və s. insanlara qeyri-adi mühit yaradır. Şəkil, fotoşəkil, film kimi sənət sahələri və incəsənətlə məşğul olanlar üçün internet gözəl tətbiq sahəsidir.

Uşaqların kompüterdən istifadə etməsinə valideyn mütləq nəzarət etməlidir. Valideynin diqqətli olması uşağın yaxşı işlərə cəlb olunmasına kömək edir və uşaqda kompüterdən yaxşı məqsədlərdən ötrü istifadə etmək vərdişi formalaşır. Əlbəttə ki, düzgün istifadə etmədikdə kompüter çoxsaylı ziyanlara da səbəb olur.

**1.4. Kopüterin uşaqlara ziyanı**

Kompüter qarşısında qaydalara üyğun oturmamaq, xüsusilə, inkişaf dövründə olan uşaqlarda bərpası mümkün olmayan fəsadlara aparıb çıxara bilər.

Müasir dünyanın, texnikanın inkişafı hər sahəyə müdaxilə etdiyi kimi, uşaqların oyunlarına da müdaxiləsiz qalmır. Beləliklə, uşaqların aktiv şəkildə oynadıqları oyunları, passiv kompüter oyunları əvəz edir. Hər gün öz gözəl keyfiyyəti və məzmununun daha təkmilliyi ilə bir-birini əvəz edən kompüter oyunları yaradılır. Bu oyunlar özlərinin gözəl effektləri və real həyata bənzər ssenariləri ilə dünyadakı milyonlarla uşağın diqqətini çəkir və bu oyunları oynamaq üçün uşaqların bəziləri evlərində vaxtlarının böyük bir hissəsini kompüter qarşısında keçirir, bəziləri isə valideynlərin xəbəri olmadan internet kafelərə gedərək, onlara "kökə" almaq üçün verilmiş son qəpiklərini bu kafedə qoyub, saatlarla oyun oynayırlar. İlkin görünüşdən bu proses uşaqlar üçün nə qədər xoşagəlimli olsa da, bir o qədər özlərinə ziyan etmiş olurlar.

Saatlarla kompüter qarşısında sadəcə ekrana baxaraq, bütün fikrini oyuna yönəldən uşaqlarda ciddi psixi pozuntular əmələ gəlir. Uşaqların ən çox hərəkətli və enerjili olduqları bir dönəmdə bu cür hərəkətsiz qalmaları, enerjilərini boşaltmamaları, ətrafdakılara qarşı daha sərt və soyuq münasibətli olmalarına gətirib çıxarır. Xüsusilə də qəddar səhnələri olan oyunlar, uşaqların düşüncə tərzinə təsir edir: uşaqlar gerçək həyatda vurub-dağıtmağı və kimisə öldürməyi adi hal kimi qəbul etməyə başlayırlar.

Oyunda qalib gəlmək və hər hansı bir yarışda qələbə qazanmaq uşaqlarda üstünlük duyğusu yaradır. Bu duyğu uşaqlara zövq verir və onlar oyunla xöşbəxt olmağı öyrənirlər. Və beləcə bu yolla özünü xoşbəxt hiss edən uşaq başqa xoşbəxtlikləri hiss edə bilmir. Və bu xoşbəxtliyi yaşamaq üçün "məktəbə gedirəm" deyib, evdən çıxır və internet kafelərdə günlərini keçirir. Bəzən bu proses gecə saatlarına kimi davam edir. Sonra isə bu vərdişlərini ört-basdır etmək üçün, valideynlərinə müxtəlif bəhanələr gətirərək yalan danışmağa başlayır. Beləcə uşaqların tərbiyəsində müxtəlif cür mənfi nüanslar əmələ gəlir. Bütün bunlar valideynləri narahat etsə də, əsl səbəbin nə olduğunu bilməyən valideynlər uşaqların tərbiyəsində ciddi suallarla qarşılaşırlar. Ona görə də valideynlər öz uşaqları üzərində ciddi nəzarət rejimi yaratmalıdırlar. Ancaq bu nəzarət elə şəkildə olmalıdır ki, uşaqlar bu nəzarətdən bezməsinlər. Ən yaxşı üsul onları başa salmaqdır. Çünki heç bir əsası olmayan qadağalar, uşaqlar üçün əks effekt yaradır.

Britaniyada aparılmış araşdırmanın nəticələrinə görə, gün ərzində kompüter və televizor qarşısında 2 saatdan artıq vaxt keçirən uşaqların psixoloji problemlərlə üzləşmə ehtimalı daha çoxdur. Alimlər müəyyən ediblər ki, gün ərzində kompüter qarşısında bir neçə saat vaxt keçirən 11 yaşına qədər olan uşaqlar psixoloji cəhətdən nə dərəcədə sağlam olduqlarını göstərən sorğu vərəqini doldurarkən (idmanla məşğul olub-olmamalarından asılı olmayaraq) pis nəticə göstəriblər. Araşdırmanı Bristol Universitetinin alimləri aparıblar. Araşdırmaya Angie Page rəhbərlik edib. O, vaxtının 2 saatdan çoxunu kompüter və televizor qarşısında keçirən uşaqların valideynlərinə uşaqlarına nəzarət etməyi, bu vaxtı 2 saatla məhdudlaşdırmağı tövsiyə edib. 2 saatdan artıq televizor və kompüter qarşısında vaxt keçirən uşaqların psixoloji problemlərlə üzləşmək riski digərlərindən 60 faiz daha çoxdur. İdmanla məşğul olmayanlarda isə belə bir risk idmanla məşğul olanlardan çox azdır. Araşdırmada 1013 uşaq iştirak edib. Araşdırmanın rəhbəri Angie Page deyib ki, araşdırmadan sonra kompüter və televizor qarşısında daha çox vaxt keçirən uşaqların sonradan psixoloji problemləri olur. O deyir ki, belə də düşünmək olar ki, bəlkə də, psixoloji problemləri olan, məsələn, həddindən artıq utancaq olan uşaqlar televizor və ya kompüterə meyl edirlər, nəinki başqa uşaqlarla ünsiyyətə. Buna görə də hansının səbəb, hansının nəticə olduğunu aydın göstərən sübut yoxdur. Bununla belə doktor Page deyir ki, hətta ən sağlam uşaqlar belə əgər kompüter və televizora çox vaxt ayırsalar, onların psixoloji problemləri ola bilər.

Kompüter asılılığı uşaqların (insanların) real dünyaya ayırdığı vaxtı azaldır. Uşaqlar virtual dünyadan ayrıla bilmirlər. Bütün bunlar onların real həyatda davranışına təsir edir. Ailə fərdləri arasında ünsiyyət azalır. Tənhalıq sindromu başlayır, özünə qapanır. İnsan real həyatla ayaqlaşa bilmir. Nəticədə özünü bədbəxt hiss edir, psixoloji gərginlik yaranır. Sağlamlığın qeydinə qalmaq unudulur, yuxuya ayrılan vaxt sürətlə azalır, uzun sürən yuxusuzluq əsəb pozğunluğuna, ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur. Düzgün qidalanmamaq insanın zəifləməsinə və həzm sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır. Bütün bunlar uşaqlar arasında intihar hallarına da gətirib çıxara bilir. Uşaqlar bəzən reallıqla virtuallığı ayıra bilmir. Yəni məsələn, uşaq kompüter oyununda kimisə öldürür və ya özü ölür, sonra oyunda yenidən dirilir və bu, uşağın şüur altında elə qalır ki, həyatda da intihar etsə, yenidən geri dönə biləcək. Valideynlər ailədə hərarət, sevgi mühiti yaratmaqla uşağı real həyata bağlamağı bacarmalı, reallığı dərk etdirməlidirlər.

Hazırda ən böyük problemlərdən biri də insanları “kompüter asılılığı”ndan qurtarmaqdır. Artıq dünyada “kompüter asılılığı” məsələsinə çox ciddi problem kimi yanaşırlar. Məsələn, Britaniyada insanları bu asılılıqdan xilas etmək üçün xüsusi klinika yaradılmış, Londondakı “Capio Nightingale” xəstəxanasının nəzdində gənclərə kompüterdən uzaqlaşmaqda kömək edən şöbə açılmışdır. Həkimlər kompüter xəstələrinə asudə vaxtlarının yalnız bir hissəsini kompüterə sərf etməyi, qalan vaxtlarda isə cəmiyyətlə ünsiyyətdə olmağı tövsiyə edirlər. Orada həm də pasiyentlərin fiziki sağlamlığının qeydinə qalırlar. Kompüterin qarşısında çox vaxt keçirən yeniyetmələrin fiziki görkəmlərinin yaxşı olmayacağını başa salır, onlara düzgün qidalanmanın vacibliyi haqqında təlim keçirlər.

Uzun müddət kompüter qarşısında oturmaq uşaqların gözdən şikayət etmələrini artırır, radiasiyanın mənfi təsirləri müxtəlif cür xəstəliklərə yol açır, duruşda və skelet quruluşunda pozğunluq yaranır. Kompüterdən mütəmadi olaraq istifadə etmək uşaqlarda ciddi bel problemlərinə də səbəb olur. Almaniyanın “Saarland Universiteti”nin keçirdiyi araşdırmaya görə, vaxtının çoxunu televizor və kompüter qarşısında keçirən uşaqlarda bel və onurğa problemləri daha çox olur. 6-17 yaş arası 1600 uşaq arasında keçirilən araşdırma nəticəsində məlum olub ki, uşaqların 40 faizi dik otura bilmir. Araşdırmalara görə, kompüterlə çox vaxt keçirənlərin bel və boyun ağrılarından şikayəti daha çox olur. Buna səbəb uzun müddət hərəkətsiz qalma, əzələ, sümük, sinir və damarların həddindən artıq gərilməsi, stress və duruş formasının səhv seçilməsidir.

Kompüterin qarşısında düzgün formada oturmaq ən vacib qaydalardan biridir. Bundan əlavə bəzi şərtlər var ki, onlara mütləq əməl olunmalıdır.

Hündürlüyü nizamlana bilən, kürək üçün dəstəyi olan yumşaq döşəkli və dayanıqlı oturacaq (ya kreslo) seçmək lazımdır. Sərt və nizamlı olmayan bir kresloda uzun müddət oturmaq şiddətli bel və boyun ağrılarına səbəb ola bilər.

Kompüter masasına da ciddi fikir vermək lazımdır. Normal iş masalarında kompüterlərin qoyulması çox vaxt rahat olmur. Kompüter monitorunun gözünüzdən bir az aşağıda və ya tam qarşınızda olması vacibdir. Klaviatura dik oturduğunuz zaman əllərinizlə eyni xəttdə, əllərinizin tam qarşısında olmalıdır.

Kompüterdən istifadə edərkən barmaq, əl biləyi və dirsək davamlı olaraq eyni hərəkətləri edir. Bu da xüsusilə əl biləyində müəyyən problemlərin yaranmasına səbəb olur. Əl biləyindən keçən sinir toxumaları sıxılır, əldə keyimə və ağrı, baş barmağın hərəkətində bəzi problemlər yaranır.

Həkimlər yazı yazarkən klaviaturadakı düymələrə yavaş toxunmağı, "siçan"ı yumşaq bir şəkildə tutmağı məsləhət görürlər. Yazmadığınız vaxt qol və barmaqlara istirahət vermək lazımdır.

Uzun müddət eyni vəziyyətdə oturmayın. Boyunuzu sağa, sola, önə və arxaya doğru hərəkət etdirin. Hər iki çiyin, dirsək və əl biləyi oynaqlarını və barmaqları 2-3 saat fasilə verməklə hərəkət etdirin, açıb bağlayın.

Oturduğunuz yerdən qalxaraq ayaqüstə durun və dizlərinizi qatlamadan barmaqlarınız yerə dəyəcək şəkildə önə əyilin. Ayrıca sağa, sola və arxaya əyilməyə çalışın. Oturduğunuz yerdə dərin nəfəs alıb verin. Bu həm gərginliyinizi azaldar, həm də əzələlərinizi boşaldar.

Kompüter qarşısında uzun müddət işləmək gözlərə də təsir edir. Gözlər bir nöqtəyə zillənib qalır və tənbəlləşir, daha az qırpılır, bu da gözləri qurudur. Qızarma, qaşınma, yaşarma və ağrı kimi problemlər yaranır. Kompüterlə 4-6 saatdan çox təmasda olmaq, xüsusilə, gözdə problemləri olanlar üçün təhlükəlidir. Ona görə də müəyyən fasilə vermək lazımdır. Astiqmatizm xəstəliyi olanlar isə daha çox diqqətli olmalıdır. Monitor gözdən 60-70 sm uzaq olmalıdır. Həkimin məsləhəti ilə qoruyucu eynəklərdən və damcılardan istifadə etmək olar. Mütəxəssislərin dediyinə görə, kompüterin yaratdığı təsir gözdə qalıcı problemlərə səbəb olmur. Gözləri kompüterin mənfi təsirindən qorumaq üçün aşağıdakı şərtlərə əməl etmək lazımdır.

Kompüterdə 20 dəqiqə işlədikdən sonra, 20 saniyə gözləri bağlayaraq, ya da uzağa baxaraq istirahət etmək gözləri qoruyar. Təcrübələrə görə, gündə 6 saatdan çox kompüterlə işləyənlərin 100-də 75-nin gözlərində yorğunluq, yanma, qızartı, bulanıq görmə və baş ağrısı kimi şikayətlər daha çox olur.

Gözləri tez-tez şüurlu şəkildə qırpmaq lazımdır. Monitorun ekranı çox parlaq və çox tünd olmamalıdır, bu, gözləri daha çox yorur. Monitoru pəncərənin işığına tərəf qoymaq olmaz. Monitor işıqdan və pəncərədən aralı olmalıdır. Əks görünüş verməyən ekranlardan istifadə etmək məsləhətdir.

İş mühiti çox işıqlı olmamalıdır. Həddindən artıq işıqlandırıcı stolüstü lampalardan qaçmaq lazımdır. İş mühitinin havası çox quru olmamalıdır. Otaqda nəmləndirmənin normal olması sizin rahatlığınız üçün vacibdir. Kompüter olan otağın havasını tez-tez dəyişmək lazımdır. Yaddan çıxartmaq lazım deyil ki, gözlər ətraf mühitin təsirinə qarşı çox həssasdır. Onları vaxtında qorumaq lazımdır.

**Kompüteri uşaq və ya yataq otağına qoymaq olmaz.**

Uşaqları kompüterin zərərli təsirindən qorumaq üçün əvvəlcə kompüterin qoyulduğu məkana diqqət etmək lazımdır. Kompüteri ailənin bütünlüklə yığışdığı, televizora baxdığı salona qoyun. Bununla da ailənin bütün üzvlərinin bir-birinə nəzarət etmək imkanı daha çox olacaq. Xüsusilə uşaqları kompüter qarşısında nəzarətsiz buraxmaq olmaz. Yaddan çıxartmaq olmaz ki, internetdə yayılan materiallara nəzarət etmək mümkün deyil. Psixoloqlar uşaqları pis vərdişlərdən çəkindirmək üçün valideynlərə belə məsləhət verirlər: Əgər siz “Bunu etmə, onu etmə” deyərək uşağınızı zərərli şeylərdən çəkindirmək istəsəniz, uğursuz alınacaq. Çünki uşaq sizin qadağan etdiyiniz bir çox şeyi sərbəst həyata keçirmək üçün əlverişli mühit axtarışında olacaq. Ən yaxşı yol danışıq yolu ilə ortaq nəticəyə gəlməkdir. Uşaqları zərərli məzmunu olan bilgilərdən və oyunlardan uzaq tutmaq üçün kompüterdə gözəl, faydalı işlərlə məşğul olmağa sövq etmək lazımdır.

**II FƏSİL UŞAQLARIN KOMPÜTERDƏN İSTİFADƏ QAYDALARI**

**2.1. Uşaqların kompüterdən istifadə zamanı oyun oynaması**

Oyun, uşağın yetkinliklə bağlı rollar öyrəndiyi məktəb, hiss dünyasına aid gərginlik və mübarizələrini aydınlaşdırdığı müalicə şəraiti, sosial münasibətlərini və zəkasını inkişaf etdirdiyi düşüncə laboratoriyasıdır. Həyatın davam etdirilməsində hava və su əhəmiyyətli olduğu qədər, uşaq üçün də oyun əhəmiyyətlidir. Uşaqlığımızı xatırlasaq, gizlənqaç, gözübağlama, ortadaqaldı kimi fiziki, sosial və zehni qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunlar oynardıq. Qaydaları özümüz müəyyən edir, müəyyən məsuliyyət daşıyır, fiziki enerjiyə əsaslandığına görə bir qədər sonra oyunu bitirir, evə gəldikdə isə şirin yorğunluqla yatar, valideynlərimiz də bizim gərginliklərimizə və etdiyimiz yaramazlıqlara çox vaxt sərf etməzdilər.

İnkişaf edən texnologiya bir çox şeydə olduğu kimi uşaqların oyun mədəniyyətində də köklü dəyişikliyə səbəb oldu. Texnologiya məhsulları, məhsulların məqsədinə görə formalaşdı və istehsal edilən oyunlar uşaqların dünyasına hakim oldu. Övladlarımızı hər cür kənar təhlükədən qorumaq düşüncəsiylə, "Hər zaman gözümüzün qarşısında olsunlar!" deyərək onları kompüter oyunlarıyla baş-başa buraxdıq. "Uşaq burada vaxt keçirsin, mən də işlərimi görüm!" düşüncəsiylə kompüter arxasında əyləşdirilən uşaqlar bir qədər sonra kompüter oyunlarından asılı vəziyyətə düşdülər. Uşaqlarının kompüterdən istifadəsinə müəyyən məhdudiyyət qoya bilməyən ailələr virtual dünyanın əsiri olan uşaqlarına belə oyunları bir müddət sonra tamamilə qadağan edərək işi daha çətinləşdirdilər.

Bəs nə etməli?-Hər şeydən əvvəl "Nə üçün uşağımız saatlarla kompüter arxasında oyun oynayır? Hansı oyunları oynayır? Oyun müddətləri normaldır, yoxsa asılılıq yaradacaq səviyyədə?" suallarına cavablar taparaq problemin mənbəyi müəyyən edilməli, sonra bunun həlli yolları axtarılmalıdır.

Uşaq nə üçün saatlarla kompüter arxasında oyun oynayır?-Şübhəsiz ki, hər uşaq oyun oynamalıdır. Bunu qadağan etmək doğru deyil. Uşaq oyunla gərginliyini çıxarır, problemi həll etmə gücünü inkişaf etdirir, sosial məharətlər və şəxsiyyət qazanır. Bütün bu xüsusiyyətləri kompüter oyunları uşaqlara qazandıra bilər? Əlbəttə ki, yox! Elə isə nə üçün uşaqlar saatlarla kompüter arxasında oyun oynayırlar? Bunun səbəblərini sıra ilə belə qeyd etmək olar:

1. Oyunların mövzusu və daim növbəti yüksək səviyyə təqdim etməsi insanın beynində ciddi fəaliyyət hissi yaradır və bununla əlaqəli olaraq beyində dopamin molekulu ifraz edilir ki, bu da zövq alma və razılıq hissinə səbəb olur. Bu zövq və razılıq hissi bir qədər sonra oyunla əlaqələndrilərək daha da qüvvətlənir və asılılıq yaradır.

2. İnternetdən oynanılan oyunlar bioloji olaraq beyindəki dopaminin miqdarını artırdığı halda, psixoloji cəhətdən müxtəlif problemlərə səbəb olur. Oyunların əsasını təşkil edən üst səviyyəyə keçmə, uşağı sevindirir və eqoizm hissini artırır. Bu uşağın sosial həyatda əldə etmədiyi hörməti virtual mühitdə əldə etməsini təmin edir və uşağı oyunda saxlayır.

3. Əslində bəlkə də uşağımız hər hansı problemdən uzaqlaşmaq üçün oyunlarla vaxtını keçirir. Ata-ana mübahisələrinin çox olduğu narahat və ya gərgin ailə şəraitlərində uşaqlar oyundan asılı olmağa daha meyilli olurlar.

4. Hər yaşda və hər sosial mühitdə müxtəlif psixoloji problemlər oyun asılılığının səbəbi olur. Gənclər ailə və ya məktəblərində fərd kimi qəbul edilib və hörmət görmürlərsə, ən azı özlərini isbat etməyə ehtiyac hiss edirlər.

5. Sosial mühit də oyun vərdişlərini müəyyən edir. Uşağın yoldaşları arasında etdiyi söhbətlər oyunlar haqqında olur və uşaq oyundakı uğurları ilə özünü yoldaşlarına isbat etməyə çalışır.

6. Xüsusən yetkinlik dövründəki gənclər özlərini təsdiq etməyə ehtiyac hiss edirlər. Bu vəziyyətdə olanlar yoldaşlarının təsdiqini almağa çalışarkən, ata-analarının tələblərinə əməl etmək istəmirlər. Sosial inkişafları baxımından ən ağır dövrlərini yaşayan yetkinlər, özlərinə yeni adlar seçməklə məşğul olurlar. Bəzi yetkinlər oynadıqları oyunlar vasitəsilə saxta adlar yaradır, həmin adları bir müddət sonra həqiqi adları ilə əvəz edirlər.

7. Yetkinlər bəyənmədikləri xüsusiyyətlərini virtual dünyada dəyişdirmək imkanı əldə edirlər. Virtual həyatında adından bezənlər yeni ad yaradıb hər şeyə yenidən başlayırlar. İnternet şəraitində adlarını gizləmə və istədikləri adda görünmə imkanına malik olan yetkinlər, texnologiya sayəsində istədiyi şəxsiyyətə sahib olurlar. Halbuki bu dövr, özünü qüsurları ilə birgə qəbul etmək və şəxsiyyətini inkişaf etdirmə dövrüdür.

8. Daim saxta addan istifadə etmək, psixoloji cəhətdən uşağa əziyyət verir, onu tez inciyən şəxsiyyətə çevirir. İnternetdən çox istifadə edən və internet asılılığının (patoloji/internetdən doğru olmayan istifadə) əlamətlərini daşıyanlar, internet şəraitində daim ideallaşdırdıqları virtual adlarını həqiqi həyata gətirmək və bu cür də görünmək istəyirlər. Bu hal isə insanın şəxsiyyətində ciddi problemlərə səbəb olur. Nəticədə ad qazanma mərhələsində çətinlik çəkən insanlar, interneti həqiqi həyatın məsuliyyətlərindən və əsl adlarından qaçmağa vasitə hesab edirlər.

9. Dövrümüzdə yetkin gənclər arasında internet vasitəsilə yoldaşlıq yaratmaq çox geniş yayılıb. Onlar internetdə oynadıqları oyunlar vasitəsilə yaratdıqları əlaqədə asanlıqla təsdiq əldə edir və qəbul olunurlar. Lakin bu həyatın həqiqətlərinə ziddir.

10. Bəzi virtual oyunlar, öz görünüşündən, xüsusiyyətindən, hətta ata-anasından və yaşadığı yerdən razı olmayanlara istədiyi xüsusiyyətdə və görünüşdə, dünyanın istədiyi yerində virtual olaraq ikinci həyat yaratmaq şəraiti təqdim edir.

Əgər övladınız sosial, psixoloji və fiziki baxımdan mənfi təsir aldığı halda kompüter arxasından durmursa, deməli onda asılılıq yaranıb. Məktəbə getmirsə, yaxud gec gedirsə, dərslərində uğursuzluq varsa, məktəbdən gələn kimi və ya yataqdan qalxan kimi kompüterini açırsa, onurğasından şikayətləri varsa, qidalanma vərdişləri dəyişibsə, kompüterin arxasından qaldırıldığı zaman əsəbi və gərgin olursa, bu, uşağımızın virtual aləmin əsiri olması deməkdir.

Aparılan araşdırmalarda, çox kompüter oyunu oynayan uşaqların həyata qarşı etinasız olduqları, oyun qəhrəmanlarının həyatları ilə əsl həyat arasındakı fərqləri başa düşməkdə çətinlik çəkdikləri, yoldaşlıq, dostluq, bölüşmə hisslərindən uzaq olduqları, uzun müddət otaqdan çıxmayaraq kompüter arxasında vaxt keçirdikləri üçün ailə təcrübəsindən, problemi həll etmə qüvvəsindən, əsl həyatın problemlərini dərk etmə xüsusiyyətlərindən məhrum olduqları aydın olmuşdur. Həmçinin kompüter qarşısında yalnız barmaqlarından və gözlərindən istifadə etdikləri, həqiqi həyatdakı oyunlarda olduğu kimi hər hansı fiziki gücdən istifadə etmədiklərinə görə uşaqların orqanizmindəki inkişaflarının geri qaldığı, enerjilərini çıxarmayıb əsəbi və gərgin olduqları, nizamsız qidalanma və çəki problemlərilə qarşılaşdıqları, bu səbəbdən bütün bunların ciddi fiziki inkişaf və sağlamlıq problemlərinə səbəb olduğu müşahidə edilmişdir.

Bunu necə müalicə etmək olar?-Həqiqi həyat, yaşatma, qarşılıqlı kömək və fədakarlıq üzərində qurulmasına baxmayaraq, təəssüf ki, virtual oyunların bir çoxu övladlarımıza bu dəyərlərin əksini aşılayır. Vurma, sındırma və öldürmə kimi hər cür təzyiq uşağımızın həqiqi həyatda təzyiqi normal qarşılamasına və həqiqi dəyərlərdən uzaqlaşmasına səbəb olur. Bu qarışıq şərait uşağımızın evdən (əldən) getməsinə şərait yaradır.

Nə etmək olar?

1. Əgər uşağımızda böyük asılılıq yaranıbsa, mütləq mütəxəssisdən dəstək almalıyıq.

2. Unutmamalıyıq ki, ən sadə və təsirsiz həll, qadağan etməkdir. Həmçinin bu, problemləri daha da çətinləşdirir, uşaq və ailəni qarşıdurmaya sövq edir. Bu səbəbdən uşağımızın nəzarət altında oyun oynamasına icazə verib müəyyən saatlarda oyun oynamasını, bir müddət sonra isə bu saatları daha da azaltmasını təmin etməliyik. Digər asılılıqlardan fərqli olaraq oyun və internet asılılığı çox gizli olduğuna görə müalicəsi də buna uyğun olaraq mərhələli aparılmalıdır.

3. Əsasən uşağımızın internet və kompüter arxasında nə üçün bu qədər vaxt sərf etməsinin əsl səbəbini araşdıraraq, bunu aradan qaldırmağa çalışmalıyıq. Əks halda internet və kompüteri qadağan etmək müəyyən nəticə verməyəcək.

4. İnternet və kompüter istifadəsilə bağlı uşağımızla birgə ortaq qərarlar verməli və bunları tam şəkildə həyata keçirməliyik.

5. Evdəki kompüteri uşağımızın otağından çıxarıb ortaq istifadə sahələrinə qoymalıyıq.

6. Onları idmana sövq etməliyik.

7. Yeni sosial qabiliyyətlər əldə etməsi üçün müxtəlif fürsətlər verməliyik.

8. Virtual oyunlar əvəzinə birgə işlər görməliyik.

9. Uşağımızın doğru yoldaşlıqlar qurmasını dəstəkləməli, yoldaşlarıyla vaxt keçirməsinə sövq etməliyik.

10. Övladlarımızın internet təcrübələrini bizimlə bölüşmələrinə şərait yaratmalıyıq.

11. Övladlarımıza yalnız internet şəraitində tanış olmağa əsaslanan yoldaşlıqlar qurmamalarını tövsiyə etməliyik.

12. Etibarlı internet valideyn nəzarətini əvəz edən deyil, onu tamamlayan nəzarət mexanizmidir. Bu səbəbdən etibarlı internetlə yanaşı internet və oyuna nəzarət vasitələrindən də istifadə etməliyik.

13. Xüsusən hər məhəllə və ya yaşayış sahələrində uşaqların oyun oynayacaqları güvənilən oyun məkanları yaradılmalıdır.

14. Uşağımızın mənəvi dünyasını daim qidalandıran mühit yaradaraq doğru xarakter və şəxsiyyət əldə etməsinə kömək etməliyik.

15. Gəmi üçün duman nə deməkdirsə, insan üçün də iradə odur. Bu səbəbdən uşağımıza iradə ilə bağlı təhsil verməliyik. "Bu gün internetə getməyəcəyəm, oyun oynamayacağam" deyən uşaq, buna əməl etdiyi təqdirdə iradəsilə hərəkət etməyin zövqünü yaşayacaqdır.

**NƏTİCƏ**

Nəticədə bu problemin həlli, texnologiyaya qarşı çıxmaqla mümkün deyildir. Əsas məsələ, texnoloji məhsullara hakim olmaq və onlardan xeyirli məqsədlər üçün istifadə etməkdir. Bunun nəticəsində həmin məhsulların mənfi təsirləri azaldılacaq, faydaları artırılacaqdır. Həmçinin bu texnoloji ixtira və inkişafların çox böyük nemət olduğunu da yaddan çıxarmamalıyıq. Nemət şükür tələb edir, şükür isə neməti artırır. Bu da yalnız Allahın əmr və qadağalarına tabe olmaqla, onlardan halal çərçivədə istifadə etməklə mümkündür. Əks halda, məqsədin əksi ilə cəza almaq olar. Bu cəza övladlarımızın əldən getməsilə nəticələnirsə, daha ağır olur. Bu səbəbdən dövrün ən böyük nemətlərindən biri olan internet və kompüterdən lazımınca istifadə etməyə diqqət göstərməliyik.

**İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI**

1. “Azərbaycan müəllimi” qəzeti”, aprel 2006

2. Bəşirov N.Ə. Kompüter oyunları İnformatika müəllimləri üçün metodik vəsait. Bakı. Azərnəşr,1996

3. Bəşirov N.Ə., Məmmədov V.A. İbtidai siniflərdə kompüterdən istifadə, İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə, 1997

4. Bəşirov N.Ə., Seyidov E.V Kompüterdən istifadə haqqında, Azərbaycan məktəbi jurnalı, 1997

5. Bəşirov N.Ə., Təlim prosesi və kompüter texnologiyaları, Azərbaycan məktəbi jurnalı, 2001

6. Əliyev M.N., Seyidov E.V Kopüter təlimi Bakı, 2002

7. İsmayılzadə N, Bir daha kompüter texnologiyaları haqqında, Təhsil mədəniyyət və incəsənət jurnalı, 2006

8. Kərimova C., Təlim prosesində komputerdən istifadənin imkanları, ARTPİ-nin elmi əsərləri, 2007

9. Qasımova A. İbtidi siniflərdə kompüter təliminin psixoloji pedoqoji məsələləri, ARTPİ-nin elmi əsərləri, 2008

10. Məmmədova Z.B., Orta ümumtəhsil məktəblərində kompüterlərin tətbiqi ilə tədris prosesinin təşkilinə dair gigiyenik təlləblər (Metodik tövsiyyələr), Bakı Çaşıoğlu mətbəəsi, 2001

11. Musayev T., Kompüter və görmə orqanı, Sağlamlıq jurnalı, 2007

12. Rəcəbova N., Müasir musiqi müəllimlərinin formalaşmasında kompüter texnologiyalarının yeri və rolu, ARTPİ-nin elmi əsərləri, 2008

13. Rəhmanov R.R., Kompüterlə işləyən uşaqların yorğunluğunun qarşısının alınması və imkanları, ARTPİ-nin elmi əsərləri, 2007

14. Rəhmanov R.R. Uşaq qəlbinə televiziyanın və kompüterin təsiri, ARTPİ-nin elmi əsərləri, 2008

15. Rəhmanov R.R. Novruzova N, Kompüterin uşaqlara təsiri, ARTPİ-nin elmi əsərləri, 2009