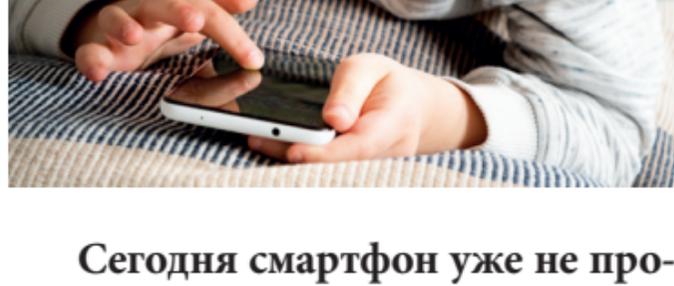


Смартфон на парте

Инструмент для учебы
или источник
постоянного отвлечения?



Сегодня смартфон уже не просто гаджет - это часть повседневной жизни школьника. Он служит как инструментом для учебы, так и источником постоянного отвлечения.

Споры о пользе и вреде этих устройств ведутся давно: одни видят в телефоне доступ к знаниям и глобальной информации, другие бьют тревогу из-за снижения концентрации и ухудшения учебных результатов. У нас в стране этот вопрос вышел за пределы родительских чатов и вошел в сферу школьной политики.

Некоторые азербайджанские школы уже начали ограничивать использование смартфонов. В бакинских школах, а также в сети частных учебных заведений, таких как Baku International School и UNEC School Programs, вводятся правила, запрещающие смартфоны во время уроков. В экстренных случаях детям предлагают использовать школьные телефоны или просить помощи у учителя.

По данным UNESCO, к концу 2024 года около 40% образовательных систем мира уже ввели ограничения на смартфоны. Исследования подтверждают: цифровая зависимость ведет к ухудшению сна, росту тревожности и снижению физической активности.

Психологи отмечают: смартфон на парте неизбежно рассеивает внимание. Ребенок постоянно отвлекается на уведомления, что мешает сосредоточиться и держит психику в напряжении. Дети все меньше читают книги и смотрят фильмы, потому что короткие видеоролики заполняют их повседневную жизнь. Платформы вроде YouTube Shorts и TikTok предлагают быстро сменяющийся контент, и ученикам проще листать ролики, чем сосредоточиться на уроке или длинном тексте.

Быстрый дофамин, который вырабатывается при просмотре таких видео, формирует потребность в еще большем объеме контента. Чем больше ребенок смотрит роликов, тем сложнее ему усваивать и запоминать информацию. Если мозг не тренировать чтением, изучением языков или решением задач, лобно-височные зоны ослабевают, что повышает риск проблем с памятью в будущем. Длительное использование смартфона также негативно сказывается на зрении: яркие мерцающие картинки перегружают глаза и вызывают усталость.

Однако полностью отрицать пользу гаджетов нельзя. Для детей, которым сложно адаптироваться и общаться в школе, смартфон помогает чувствовать себя менее одинокими. Возможность написать родителям или друзьям снижает тревожность и облегчает процесс привыкания к учебной среде.

Чтобы техника была помощником, а не врагом, важно установить четкие правила. Сейчас границы часто размыты: с одной стороны - строгие запреты, с другой - задания с формулировкой «найдите информацию в Интернете». Ребенку сложно понять, когда смартфон допустим, а когда мешает.

Полный запрет тоже имеет свои риски. Когда смартфон забирают совсем, дети чувствуют себя небезопасно и тревожно. Для них гаджет - это связь с миром, возможность позвать на помощь. Даже если телефон лежит в рюкзаке, он дает необходимое чувство эмоциональной и физической безопасности.

Идеальный баланс заключается в разумных ограничениях: смартфон должен оставаться средством экстренной связи, а не игрушкой на столе. Главная цель таких нововведений - не лишить ребенка устройства, а вернуть ему способность сосредоточиться на уроке, общаться с одноклассниками и получать знания без цифрового шума. При правильном использовании гаджет становится поддержкой, а не препятствием для развития и обучения.

Р.ГУСЕЙНЗАДЕ