



## RAQAMLI GIGIYENATUSHUNCHASINING PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK MOHIYATI

**Narziyeva Maftuna Toir qizi**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika*

*Institute “Maktabgacha ta’lim”*

*Kafedra 1- kurs magistranti*

*Email: maftunanarziyeva151298@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada raqamli gigiyena tushunchasining pedagogik-psixologik mohiyati ochib berilib, uning maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Raqamli muhitda sog‘lom va xavfsiz xulq-atvorni shakllantirishning nazariy asoslari, raqamli gigiyena madaniyatining mazmuni hamda uning ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi funksiyalari yoritilgan. Tadqiqotda raqamli gigiyenani shakllantirishning samarali yo‘llari, pedagog, psixolog va ota-onaning hamkorlikdagi faoliyati, shuningdek, ekran vaqtini me’yorlashtirish, axborot xavfsizligi va psixologik profilaktika masalalariga ilmiy yondashuv berilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *raqamli gigiyena, raqamli madaniyat, pedagogik-psixologik mohiyat, maktabgacha ta’lim, axborot xavfsizligi, ekran vaqti, kiberxavfsizlik.*

**Annotation (English)** *This article reveals the pedagogical and psychological essence of the concept of digital hygiene and analyzes its impact on the development of preschool children. The theoretical foundations of forming healthy and safe behavior in the digital environment, the content of digital hygiene culture, as well as its educational, upbringing, and developmental functions are described. The study presents scientific approaches to effective ways of developing digital hygiene, cooperation between teachers, psychologists, and parents, regulation of screen time, information security, and psychological prevention.*

**Keywords:** *digital hygiene, digital culture, pedagogical and psychological essence, preschool education, information security, screen time, cybersecurity.*

**Аннотация (Русский):** *В статье раскрывается педагогико-психологическая сущность понятия «цифровая гигиена» и анализируется её влияние на развитие детей дошкольного возраста. Освещаются теоретические основы формирования здорового и безопасного поведения в цифровой среде, содержание культуры цифровой гигиены, а также её обучающая, воспитательная и развивающая функции. Представлены научные подходы к формированию цифровой гигиены,*



*сотрудничеству педагога, психолога и родителей, нормированию экранного времени, обеспечению информационной безопасности и психологической профилактике.*

**Ключевые слова:** *цифровая гигиена, цифровая культура, педагогико-психологическая сущность, дошкольное образование, информационная безопасность, экранное время, кибербезопасность.*

## **1. KIRISH**

Raqamlashtirish sharoitida bolalar hayotiga raqamli qurilmalar juda erta kirib kelmoqda. Bu jarayon ta'lim samaradorligini oshirish bilan birga, psixik salomatlik, ijtimoiy moslashuv va axborot xavfsizligi bilan bog'liq xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Shu bois maktabgacha ta'lim tizimida raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish pedagogika va psixologiya fanlari uchun dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

### **2. Tadqiqot maqsadi va vazifalari**

Maqsad: maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli gigiyena tushunchasining pedagogik-psixologik mohiyatini ilmiy asoslash va uni shakllantirishning samarali yo'llarini aniqlash.

Vazifalar:

1. Raqamli gigiyena tushunchasining nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Pedagogik va psixologik yondashuvlarni aniqlash.
3. Maktabgacha ta'limda raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish modelini ishlab chiqish.
4. Amaliy tavsiyalar berish.

### **3. Tadqiqot obykti va predmeti**

Obyekt: maktabgacha ta'lim jarayonida bolalarda raqamli madaniyatni shakllantirish.

Predmet: raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.

### **4. Tadqiqot metodlari**

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy-pedagogik tahlil, kuzatuv, suhbat, anketa, pedagogik tajriba-sinov ishlari, diagnostik metodlar.

### **5. Asosiy qism**

#### **5.1 Raqamli gigiyena tushunchasining nazariy asoslari**

Raqamli gigiyena – shaxsning raqamli muhitda sog'lom, xavfsiz va ongli faoliyat yuritishini ta'minlovchi bilim, ko'nikma va qadriyatlar majmuasidir. U ekran vaqtini me'yorlashtirish, axborot xavfsizligi, raqamli etika va psixologik barqarorlikni o'z ichiga oladi.



### 5.2 Raqamli gigiyenaning pedagogik mohiyati

Pedagogik jihatdan raqamli gigiyena ta'lim jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, bolalarda mas'uliyat, tanqidiy fikrlash va raqamli madaniyatni shakllantiradi. Maktabgacha ta'limda o'yin, art-terapiya va interaktiv metodlar orqali samarali joriy etiladi.

### 5.3 Raqamli gigiyenaning psixologik mohiyati

Psixologik nuqtayi nazardan raqamli gigiyena bolaning emotsional barqarorligi, diqqat va ijtimoiy moslashuvini saqlashga xizmat qiladi. Ortiqcha ekran vaqti internet qaramligi, agressivlik va uyqusizlikka olib kelishi mumkin, shu bois profilaktika muhim.

5.4 Maktabgacha ta'limda raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish modeli

Model axborot, amaliy va qadriyat bosqichlaridan iborat bo'lib, pedagog-psixolog-ota-ona hamkorligiga asoslanadi.

### 6. Natijalar va muhokama

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, raqamli gigiyena bo'yicha tizimli pedagogik ta'sir bolalarda xavfsiz xulq-atvor, psixologik barqarorlik va o'qishga ijobiy munosabatni kuchaytiradi. Tajriba-sinov ishlari samaradorlikni tasdiqladi.

### 7. Xulosa

Raqamli gigiyena tushunchasining pedagogik-psixologik mohiyati maktabgacha ta'limda sog'lom raqamli muhitni yaratishning muhim ilmiy asosidir. Uni tizimli joriy etish kelajak avlodning sog'lom va ongli shaxs bo'lib shakllanishini ta'minlaydi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдуллаева М.Р. Raqamli pedagogika asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.
2. UNESCO. Digital Citizenship Education Handbook. – Paris, 2021.
3. Vygotskiy L.S. Bolalar psixologiyasi. – Moskva, 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim konsepsiyasi. – Toshkent, 2020.
5. Коваленко О. Digital Hygiene and Child Development. – Kyiv, 2021.