



5-bob

Axborot texnologiyalaridan foydalanishning ta'siri

Ta'lim maqsadlari

Ushbu bob yakunida quyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lasiz:

- ATning bandlikka ta'siri;
- ATning tashkilotlar ish uslubiga ta'siri;
- ATning uyingizdagi mikroprotessorli qurilmalarga ta'siri;
- ATdan uzoq muddat davomida foydalanishning salomatlikka ta'siri.



5-bob haqida umumiy ma'lumot

Bu bobda AKTning hayotimizga ta'siri haqida o'rganasiz. Kompyuterlar paydo bo'lganidan beri ishlash uslublarimiz tubdan o'zgardi. Kundalik hayotimizda ATdan foydalanish natijasida ko'plab ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Biroq AKTning alohida urg'u berilishi kerak bo'lgan bir nechta salbiy jihatlari ham mavjud.

AKT tufayli ulkan o'zgarishlar yuz bergan sohalardan biri bandlik bo'lib, kasblarning yangi turlari paydo bo'ldi, ayrimlari esa butunlay yo'qolib ketdi. Bundan tashqari, ish soatlari modeli ham o'zgardi va bu ko'plab insonlarning turmush sifatiga ta'sir ko'rsatdi. Masalan, odamlarda ijtimoiy muloqot uchun ko'proq bo'sh vaqt paydo bo'ldi. Shu bilan birga, muayyan AT uskunalaridan haddan ortiq foydalanish oqibatida doimiy zo'riqishdan shikastlanish (RSI) kabi mushak kasalliklari, ko'z salomatligi bilan bog'liq muammolar teztez uchramoqda. RSI bir harakat ko'p marta takrorlanganda, deydik, klaviatura, sichqoncha yoki ekrandan uzoq vaqt foydalanish natijasida kelib chiqadi. RSI, bir so'z bilan aytganda, ATga mukkasidan ketish kasalligi hisoblanadi.

Mikroprotsessor yordamida ishlaydigan qurilmalar yer yuzidagi deyarli har birxonadonda bor. Mazkur bobda ularning imkoniyatlari bilan tanishasiz, shuningdek, AKT va undan foydalanishning salomatligimizga ta'siri haqida ma'lumotga ega bo'lasiz. Quyida ATning salomatlikka keltiradigan yirik xatarlari va ularning oldini olish yo'llari yoritiladi.

Jumladan, kompyuter tizimlarining xavfsizlik masalalari – kabellardan tortib elektr ta'minoti uskunalari va mahkamlash anjomlaridan foydalanish usullari keltiriladi. Mikroprotsessorlar kompyuterlarda joylashgan, muayyan tartibda dasturlangan kichik protsessorlardir. Ular raqamli axborotni kirish ma'lumoti sifatida qabul qiladi va xotirada saqlangan ko'rsatmalarni tahlil qilib, so'ralgan natijani chiqarib beradi. Kompyuter tizimi ishlashi uchun kiritish va chiqarish qurilmalari ulangan bo'lishi talab etiladi.

5.01 ATning bandlikka ta'siri

Ish uslubidagi o'zgarish Buxgalteriya xodimlari, matn teruvchilar va avtomobil ishlab chiqish sanoati mutaxassislari kabi bir qancha soha vakillarining ish o'rnini kompyuterlar egallagach, idoralarda odamlarsoni kamaydi.

Hisobxona xodimlari

Saodat Moliya boshqarmasining hisob-kitob bo'limida ishlar edi. Bu bo'limga kompyuter tizimlari tatbiq etila boshlangach, u ishchilarning maoshini hisoblashga mo'ljallangan maxsus dasturlarni o'rganish uchun o'quv kursiga ariza topshirdi. Uning bo'limidagi aksariyat ishchilar vazifasidan ozod etildi, biroq Saodat kursni tugatib, bo'limdagi ishini yangicha usulda davom ettirdi. Kasb uchun yangicha ko'nikmalarni o'rganish malaka oshirish deyiladi.



KALIT SO'ZLAR

Malaka oshirish: ma'lum kasb bo'yicha mahorat va ko'nikmalar to'plamining almashishi yoki yangilanishi.

Hisobxona xodimlari elektron jadval dasturlaridan foydalanishi, kompyuter hamda avtomatlashtirilgan tizimlarni puxta bilishi zarur. Kompaniyalar tashqi buxgalteriya xizmatlariga ulansa, hisobchi shu xizmatning maxsus dasturini amalda qo'llay olishi talab qilinadi. Shu sababli ular yangi dasturlarni osonlikcha qo'llash mahoratiga ega bo'lishi kerak.

Ishini saqlab qolgan ma'muriyat xodimlari yangi texnologiyalarni o'rganishiga to'g'ri keldi va ularning ish uslubi o'zgarib ketdi. Yaxshi jihati, ish vaqtining moslashuvchanligi ortib, xodimlar ish soatlarini oilaviy sharoitidan kelib chiqib rejalashtirish imkoniga ega bo'ldi.

Matn terish

AT matn teruvchilar haqidagi eskicha tasavvurlarni o'zgartirishga yordam berdi (5.01-rasmga qarang). Hozir aksariyat hujjatlar yozuv mashinasida tayyorlanmaydi. Ular professional shaklda, kompyuterlardagi maxsus dasturlar yordamida ishlab chiqiladi. Kompyuterdan foydalanuvchilarning deyarli barchasi professional ko'rinishga ega matn hujjatlarni tayyorlay oladi. Shu 5.01-rasm. (a) Eskicha matn terish uslubi va (b) keng tarqalgan, zamonaviy matn terish jarayoni.



5.01-QO'SHIMCHA MASHG'ULOT

Tez orada qo'lda yozish o'tmishda qolishi ehtimolini muhokama qiling.

Sizningcha, yaqin kelajakda yana qanday turdagi kasblar yo'qolib ketish xavfi ostida?

Avtomobil sanoati mutaxassislari xodimlari Sanoat inqilobidan oldin avtomobil qismlarini yig'ish liniyasining konsepsiyasi aniq edi: ishchilar butun mashinaning muayyan bir qismini sodda uskunalaridan foydalanib, qo'lda yasashga ixtisoslashgan.



5.02-rasm. (a) Yig'ish liniyasi ishchilari yordamida avtomobil ishlab chiqarish. (b) Robotlardan foydalanadigan zamonaviy sanoat.

Avtomobilning turli qismlarini yasash yoki yig'ish, liniyaning qaysi qismida ishlashga qarab turli amaliy ko'nikma va bilimlarni talab qilgan. Har bir mutaxassis ishchi muayyan soha bo'yicha bilim olgan. Yig'ish liniyasida esa ular bir vazifani bajargan, faqat yuqori standartlar asosida.

Azamat aka mashinalarga bo'yoq sepish mutaxassisligini egallab, shu ixtisoslikda faoliyat yuritardi. Bu yuqori malaka talab qiladigan, ammo zararli kasb edi. Chunki bo'yoqlardagi kimyoviy toksinlar uzoq muddatda uning sog'lig'iga halokatli ta'sir ko'rsatish ehtimoli yuqori edi. Azamat aka har bir mashinaning bo'yog'i yaxshi purkalganiga ishonch hosil qilgachgina, keyingisiga o'tishi kerak edi, natija kutilgandek chiqmasa, ishni qaytadan bajarishiga to'g'ri kelardi. Vaqt o'tib, korxonaga bo'yovchi robotlar joriy qilindi. Buning oqibatida ish o'rinlari qisqardi va Azamat aka nafaqaga chiqishga majbur bo'ldi (5.02-rasmga qarang). Korxona robotlardan juda mamnun, chunki ularvaqtni har safar to'g'ri belgilaydi. Bu tugallangan avtomobil imkon qadar mukammal darajada ekanini anglatadi.

Shuningdek, bitta robot bir nechta odam bajargan ishni tezroq uddalaydi, maosh ham so'ramaydi. Shu bois korxona arzon narxda sifatli mahsulot yetkazib beradi va savdo hajmi oshadi. Endilikda Azamat aka kabi amaliy ko'nikmaga ega mutaxassislarga ehtiyoj qolmadi. Tez orada odamzod qo'l mehnati bilan ham ishlay olishi mumkinligi hammaning yodidan ko'tarilsa ajab emas. Mashinalar o'z vazifasini ortiq to'g'ri bajara olmasa, nima bo'ladi? Mavjud ko'nikmalarning yo'qolishi malakasizlanish deb ataladi. Malakasizlanish — malakali insonlarning o'mini texnologiyalar egallashi, ularni boshqaruvchi odamlardan esa kamroq ko'nikmalar talab etilishini anglatadi. Lekin malakali ishchilarning o'rnini to'laligicha robotlar egallashi malakasizlanish tushunchasidan farq qiladi. Bir tomondan Azamat aka xursand: uning o'g'li Akbar, sog'liq uchun zararli bo'lishiga qaramay, ota kasbini o'rganmoqchi edi. Bo'lgan o'zgarishlardan keyin u qarorini o'zgartirdi va robotlar bilan ishiash malakasini egalladi. Hozirda Akbar xuddi o'sha otasi ishlagan korxonaning bo'yoq konteynerlarini taxlovchi robotlarni boshqarish bo'limida ishlamoqda. Aytishlaricha, u o'z kasbining ustasi. Akbarning yonida yordamchi texnik xodim ham bor. Bu texnik xodim Akbardek malakali emas va ish o'rganish bosqichida.



KALIT SO'ZLAR

Malakasizlanish: operatorlar tomonidan nisbatan kam ko'nikma yordamida boshqariladigan texnologiyalar malakali ishchilarning o'rnini egallashi. Bu holat korxonalarda pul tejallishiga xizmat qiladi.

Ish joylarida ATga ixtisoslashuv

Bugunning AT tizimlari ish joyida yanada ixtisoslashgan kompyuter ko'nikma va qobiliyatni talab qiladi. Dunyodagi eng talabgir ishlarning 80 foizi AT sohasiga aloqador. AT bilan ishlash salohiyatini talab qiladigan kasb sohalari jadal sur'atlarda oshib bormoqda. Bularning ba'zilar doimiy emas, shartnoma asosidagi qisqa muddatli ishlar hisoblanadi. Bundan tashqari, ba'zi ixtisoslashgan AT amaliy ko'nikmalari kishini oz muddat ichida dunyoning bir chekkasidan ikkinchi

chekkasiga olib boradi. Mehnat bozoriga kirayotgan yoshlar orasida bir vaqtning o'zida bir nechta kompaniya va tashkilotlar bilan shartnoma tuzish hollari tez-tez uchraydi. Kompyuter sohasida o'qigan, lekin veb dasturlar emas, ma'lumotlar bazasi mutaxassisi bunga misol bo'la oladi. Bularning har biri juda xususiy amaliy ko'nikmadir. Ikkala soha vakili ham oliy ta'limda kompyuter sohasida o'qigan bo'lsa-da, bir-birining ishini qila olishi shart emas.

Muqobil ravishda, idoralar dasturlash bo'yicha ilmiy daraja talab qilmaydi, bepul ommaviy ochiq onlayn kurslardan birida veb dasturlash yoki ma'lumotlar bazasi kursini tugatishi yetarli.

Aqlli ish uslublari

Videokonferensiya va VOIP kabi texnologiyalar yordamidagi onlayn hamkorlik o'tmishdagi ba'zi ish uslublarini o'zgartirdi. Endilikda o'quv anjumanlarini videokonferensiya dasturlari, vebinarlar hamda sinxron telekommunikatsiyalar orqali onlayn tashkil etish mumkin. Trening, konferensiya va uchrashuvlar uchun ijtimoiy tarmoqlarga o'xshash dasturlar yordamida hamkasblar real vaqtda onlayn yoki nosinxron tarzda uchrasha oladi. Ba'zi kompaniyalar ko'p beriladigan savollarga javob berish uchun avtomatlashtirilgan telefon xabarlaridan foydalanadi.

Ko'p mijozlar bunday shaxsiyatsiz telefon muloqotlarini yoqtirmaydi, lekin bu operator xodimlar sonini qisqartirish tufayli kompaniyalarning mablag'ini tejaydi. Xuddi shuningdek, avtomatlashtirilgan telefon marketing hamdir. Virusli marketing materiallari omma orasida tez tarqaladi, natijada broshura va varaqalarni tarqatish kabi an'anaviy marketing bilan bog'liq ish o'rinlarini qisqarishiga olib keladi.



KALIT SO'ZLAR

VOIP: Ovozni internet orqali yuborish protokoli.

ATning bandlik oshishiga ta'siri

AT tufayli ba'zi ish o'rinlarining qisqarishi kuzatilgan bo'lsa-da, veb sayt dizaynerligi, kompyuter dasturchiligi va onlayn savdo kompaniyalari uchun haydovchilik kabi boshqa sohalarda ish bilan bandlik darajasi oshgan. Veb sayt dizaynerlari Veb sayt dizaynerligi internet asrida paydo bo'lib, mehnat bozorida nisbatan yangi soha hisoblanadi. Dastlab faqatgina ilg'or amaliy kompyuter ko'nikmalariga ega kishilar veb saytlar yarata olgan. Hozir esa kompyuter foydalanuvchilarining salmoqli qismi bu ishni uddalaydi, chunki dasturlar foydalanishga qulay va oson. Bundan tashqari, veb saytyaratish uchun mavjud bepul manbalar va dasturlar majmualari miqdori kengaygan.

Kun davomida internetga minglab veb saytlar qo'shilmoqda. Bu degani, hozirda minglab kishilar veb sayt yaratish bilan band. Avvallari veb saytlarni ishlab chiqish ko'nikmasi ta'lim muassasalarida o'rgatilmagan. Bugunga kelib o'rta va oliy

ta'lim dargohlarida veb saytlarni loyihalashtirish va yaratish bo'yicha kurslar mavjud (5.03-rasmga qarang).



5.03-rasm. Sayt yaratayotgan o'quvchilar.

Veb saytlar turlicha murakkablikka ega bo'ladi. Aytaylik, ijtimoiy klubga tadbirlarning sanasi, vaqti kabi ma'lumotlarni foydalanuvchilari bilan ulashishi, klub tarixi va rivojlanishi haqida ma'lumot berishi uchun oddiy veb sayt yetadi. Oddiy veb sayt, shuningdek, kontakt ma'lumotlarini ko'rsatgan foydalanuvchilarga klubdagi asosiy kishilar bilan bog'lanish imkonini beradi. Veb saytning bu turini yaratish yuqori mahorat talab qilmay, veb dizayner bo'lmaganlar ham loyihalashtirib, yarata oladi. Banklar, davlat xizmatlari, yirik savdo kompaniyalari murakkab veb saytdan foydalanadi. Ularni ishlab chiqish uchun malakali veb dizaynerlarning mahorati va tajribasi talab qilinadi. Veb dizaynerlar foydalanuvchilarga ma'lumot kiritish, real vaqt rejimida o'z so'rovlari natijalarini olish, elektron xabarlar yuborish imkoniyatini taqdim qiluvchi interaktiv saytlarni yaratadi.

Yanada murakkab veb saytlar foydalanuvchining kompaniya bilan amaliyotlari saqlangan maydon bo'ladi. Veb dizaynerlar elektron tijorat veb saytlari tarkibiga barcha xaridorlarning ma'lumotlarini saqlash va yozib olishga mo'ljallangan ichki ma'lumotlar bazasini qo'shadi. Veb sayt ishlab chiqilayotganda yana bir muhim jihat — xavfsizlik. Xakerlar ham kompyuter dasturchilari ekanini unutmang. Shu sababli veb sayt dizaynerining texnik mahorati yaratgan veb saytlarining xavfsizlik darajasi bilan belgilanadi.

5.02-QO'SHIMCHA MASHG'ULOT

Veb sayt dizaynerlariga yordamchi sifatida paydo bo'lgan yangi kasblarning ro'yxatini tuzing. Shundoq ham yangi yo'nalish bo'lgan veb sayt dizaynerligi boshqa sohalaridagi bandlikni qay darajada oshirganini ta'riflang.

Kompyuter dasturchilari

Kompyuter dasturchilari maxsus kod tilidan foydalanib odamlar hisoblash mashinalari bilan muloqot o'rnatishiga yordam beradi. Bugungi kunda yuzlab kompyuter dasturlash tillari mavjud. Kompyuter dasturchilarining aksariyati muayyan tizimlarni ishlab chiqish uchun bir nechta til qo'llaydi. Zamonaviy dunyoda kompyuter dasturchiligini o'rganish uchun bir necha yil ta'lim dargohida o'qish shart emas. Hoziryo'sh-u qari, jamiyatning barcha qatlami vakillari dasturlashga oid onlayn kurslarda ishtirok etib, zarur amaliy ko'nikmalarni egallashi mumkin. Bunday hollarda dastur buyurtma asosida ishlab chiqiladi.

Ba'zida tayyor standart dasturlar to'plamlarini sotib olishingiz mumkin, masalan, matn protsessori, elektron jadval, taqdimot va bosma nashrlarni tayyorlash dasturlariga (DTP) ega odatiy *ofis paketi* to'plam sifatida sotiladi. Ushbu kompyuter dasturlari ham dasturchilar tomonidan yaratilgan. Ular mazkur dasturlarni doimiy ravishda takomillashtirib boradi (*Office 2007, Office 2010, Office 365* va h.k.).

5.01-SAVOL

Kompyuter dasturchilari ishiga yordam berish uchun zarur bo'lgan boshqa kasb turlarini tasavvur qila olasizmi?

Yetkazib berish xizmati haydovchilari

Onlayn xarid va elektron tijorat nihoyatda ommalashib borayotgani sababli yetkazib berish xizmatlariga bo'lgan ehtiyoj oshib bormoqda. Internetdan deyarli hamma narsani buyurtma qila olasiz va ular juda qisqa vaqt ichida ostonangizga yetkazib beriladi. Dunyoning istalgan nuqtasidan mahsulot buyurtma qilishingiz, mahsulotlaringiz ba'zida ularni qabul qilib olguningizga qadar uzoq masofani bosib o'tishi mumkin. Yetkazib berish xizmatlarini taklif etuvchi onlayn do'konlar soni o'sib, hozir faoliyat yuritayotgan ko'plab kuryerlik kompaniyalariga yanada ko'proq haydovchilari kerak bo'lmoqda.



5.04-rasm. Onlayn buyurtma qilingan mahsulotlarni yetkazib berish tobora ommalashib bormoqda.

5.02 ATning tashkilotlar ish uslubiga ta'siri

O'tmishda aksariyat ishlar har hafta dushanbadan juma kunigacha erta tongda boshlanib, kechki soat beshda yakunlangan. Endilikda AT yordamida masofadan turib ishiash va qayerda bo'lishingizdan qat'i nazar, ofis bilan aloqada bo'lish imkoniyati yaratildi. Bu degani, hartong ishga borishingiz shart emas. Ish beruvchi rozi bo'lgan taqdirda, istalgan manzildan faoliyat olib borishingiz mumkin. Masalan, yuqori tezlikdagi keng polosali va mobil tarmoqlar hamda kerakli dasturdan foydalanib onlayn majlis o'tkaza olasiz. Universitetlarda ochilgan onlayn kurslarda turli xorijiy talabalarva o'qituvchilar o'quv forumlari orqali nosinxron aloqa o'rnatadi.

Kommunikatsiya dasturi yordamida siz loyihalaryoki hujjatlar ustida ishiash uchun masofadan turib ish beruvchining LAN tarmog'iga kira olasiz, shartnomalar va hujjatlarni elektron pochta orqali almashish yoki mavjud turli dasturlar yordamida sinxron yig'ilishlar uyushtirish imkoni bor.

Ish uslubidagi o'zgarishlardan yana biri, kompaniyalar ish joyini bo'lishishni taklif etishlari mumkin. Bunda ish yuklamasi va soatlari ikki yoki undan ortiq kishilar tomonidan bo'lib olinadi. Erkin ish grafigi kishilarga siqilgan ish soatlarida ishiash imkonini beradi, bunda haftasiga 40 soatlik odatiy ish vaqtini qisqaroq vaqtda tugatasiz.

 **KALIT SO'ZLAR**

Qisqartirilgan ish kuni: haftasiga odatdagidan kam ishlash.

Erkin ish grafigi: xodimning ishni o'ziga qulay vaqtda bajarishi: ish soatlari ertalabki 9 dan kechki 5 gacha bo'lishi shart emas.

Ishni bo'lishish: bir ishning ikki yoki undan ortiq xodimlar o'rtasida bo'linishi.

Siqilgan ish soatlari: ish haftasidagi ish kunlari sonini kamaytirish maqsadida kunlik ish soatlari miqdorini oshirish.

Erkin ish uslublari jamiyatning turli qatlamlariga mansub kishilarga ishlashning afzalliklaridan foydalanish imkonini berdi. Masalan, agar ish grafigi erkin bo'lsa, ota-onalar farzandiga g'amxo'rlik qilishni rejalashtira oladi. Aksariyat talabalar o'zlarini moliyaviy qo'llab-quvvatlash uchun o'qishdan tashqari vaqtlarda qisqartirilgan ish soatlari asosida ishlashi mumkin. Ish o'rnini bo'lishish bo'lishuvchi xodimlarning o'z ish vaqtlarini o'zaro belgilashlariga imkon beradigan darajada erkin bo'ladi.

5.03 Mikroprotsessorli uy qurilmalari

Mikroprotsessorlarning turmush tarziga ijobiy ta'sirlari Mikroprotsessorlarni kiriyuvish mashinalari, televizor pultlari, idish yuvish mashinalari, mikroto'lqinli pechlar, muzlatkichlar, signalizatsiya tizimlari, robot changyutkichlar kabi uy jihozlarida uchratasiz. Mikroprotsessorli uskunalarning keng tarqalishi

insonlarga ko'proq bo'sh vaqtga ega bo'lish imkonini beradi, chunki bu qurilmalardan foydalanib uy ishlarini bajarishga kam vaqt sarflanadi. Hatto televizoringizni siz bo'lmagan paytda sevimli dasturingizni yozib oladigan qilib dasturlashingiz mumkin.



5.05-rasm. Zamonaviy oshxona.

Mikroprotsessorlar arzon turadi, shu bois ulardan foydalanish keng tarqaldi. Misol uchun, hayotimizni osonlashtiruvchi gadjet va uskunalar soni tobora oshib bormoqda hamda ijtimoiy munosabatlar uchun ko'proq vaqtimiz qolmoqda (5.05-rasmga qarang). Mikroprotsessorlarning turmush tarziga salbiy ta'siri Avtomatik uy jihozlari paydo bo'lishidan oldin, kishilar idish yuvish, pollarni supurish, gilamlarni tozalash, qo'lda kiriyuvish uchun ko'proq vaqtsarflashgan. Bu jismoniy mashg'ulotlar ularning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Texnologiya bo'lmagani bois, jismoniy harakat insonlar kundalik hayotining katta qismini tashkil qilgan.



5.06-rasm. Kiriyuvish mashinalari yaratilishidan avvalgi kir yuvish jarayoni.

Mikroto'lqinli pech – taom tayyorlashning zamonaviy usuli bo'lib, an'anaviy usulga qaraganda tez natija beradi. An'anaviy usulda taomni noldan pishirish ko'p vaqt oladi. Biroq zamonaviy usulni sog'lom deb bo'lmaydi. Uyyihozlari bilan bog'liq texnologik yutuqlar ayollarning hayotini o'zgartira boshladi, chunki yuqoridagi vazifalarni odatda ayollar bajarar edi. Ularning uydagi yumushlari yengillashgach, ijtimoiy faoliyat bilan shug'ullanishga imkoni tug'ildi.

5.04 AT jihozlaridan uzoq muddat foydalanishning sog'liqqa ta'siri

AT qurilmalaridan foydalanishning zararlari haqida ko'p eshitgansiz. Biroq ularning hammasi ham o'z isbotini topmagan. Masalan, ATda mavjud kichik miqdordagi radioaktiv moddalarning sog'liqqa xavfi hali fanda aniqlanmagan. Tan olish joiz, bosh barmoq, bilak, ko'z, bo'yin va orqa mushaklardan haddan ortiq foydalanish bilan bog'liq kasalliklar tez-tez uchrab turadi. ATning salomatlik uchun zararlardan yana biri ijtimoiy muloqotga ehtiyoj oqibatida kelib chiquvchi stress bilan bog'liq. Shunday holatlar bo'ladiki, odamlar xabar yoki qo'ng'iroq bo'lmasa-da, xabar keldi yoki qo'ng'iroq bo'ldi degan tasavvurda “xayoliy” qo'ng'iroqlarni boshdan o'tkazadi. Ko'plab foydalanuvchilar noutbuklarini yotog'ida saqlaydi.

Ekrandan taraluvchi sun'iy yorug'lik qondagi yaxshiroq uxlashga yordam beruvchi melatonin moddasining kamayishiga olib keladi. Bu esa ularning uyqusiga salbiy ta'sir qiladi. Takrorlanuvchi zo'riqishdan shikastlanish (RSI) RSI asosan klaviatura yoki sichqonchadan bilak mushaklarini zo'riqtiradigan takroriy harakatlarni bajarganda kelib chiqadi. Bu og'riqli holat bo'lib, hozirda qonunchilik kompaniyalarni RSI kasalliklarini qisqartirish strategiyalarini qo'llashga undamoqda. Salomatlikni saqlash va texnika xavfsizligi tartibqoidalariga muvofiq, ko'plab kompaniyalar ish rotatsiya strategiyalari orqali o'z xodimlarining RSI xavfiga yo'liqmasligini ta'minlaydi. Ish rotatsiyasi strategiyasiga amal qiluvchi xodimlar RSI shakllanishiga sabab bo'ladigan birxil ish bilan muntazam shug'ullanmaslik uchun har bir necha soatda boshqa ishni bajarishga o'tadi.

Salomatlik bilan bog'liq boshqa muammolar Tananing bel-orqa sohasi bilan bog'liq muammolar juda past yoki juda baland joylashtirilgan kompyuter oldida uzoq vaqt “bukchayib” o'tirish natijasida, ko'rish qobiliyati bilan bog'liq kasalliklar esa yorug'likning yo'nalishi va yarqirash muammolari sababli yuzaga kelishi mumkin. Salomatlik bilan bog'liq bu xatarlarni daf qilishga oid strategiyalar mavjud. Ular sirasiga ATdan foydalanishga oid odatlaringizni aniqlash, bu odatlaringiz salomatlikka oid muammo keltirib chiqarish yoki chiqarmasligini baholash kiradi. RSIga qarshi kurashish uchun AT qurilmadan bir holatda uzoq foydalanmang: holatingizni o'zgartiring, qulay, sozlanadigan kursida o'tiring, barmoq, bilak, bel-orqa sohasi va bo'yningizga biroz dam berib, muntazam qisqa tanaffus qiling. Shuningdek, ekraningizni yorug'lik to'g'ri burchak ostida tushadigan holda joylashtiring, natijada ko'zingiz yoki ko'rish qobiliyatingizning zararlanish ehtimolini pasaytirasiz. Yorqinligi pasaytirilgan displeydan foydalanishingiz yoki shaxsiy ehtiyojlaringizga muvofiq, ekrandagi matn yoki tasvir o'lchamini kattalashtirishingiz mumkin.



5.07-rasm. ATdan foydalanish bilan bog'liq kasalliklarga qarshi vositalar: RSI xastaligidan aziyat chekuvchilar uchun sichqoncha, bel-orqa sohasi bilan bog'liq muammolar uchun maxsus kursilarva sichqoncha uchun yostiqchali to'shama.

Ideal holatda kompyuter ekrani ko'zingiz bilan birxil balandlikka joylashishi kerak. Bel-orqa sohasi bilan bog'liq muammolarning oldini olishga mo'ljallangan kursi yoki maxsus ergonomik klaviaturalardan foydalaning. Uzoq vaqt kompyuterdan foydalanar ekansiz, muntazam qisqa tanaffus va mashq qilishga, tatribli ovqatlanishga e'tibor bering.

Kabellarga o'ralashib, qoqilib ketish va qurilmalarni joylashtirish kabi ATdan foydalanishga oid jismoniy xavfsizlik masalalari 8-bobda batafsil yoritilgan.

Xulosa

- Kundalik hayotimizda ATdan ko'proq foydalanish natijasida yangi kasblar paydo bo'lmoqda. Ba'zi mahsulotlarni ishlab chiqarish va xizmatlarni ko'rsatish uchun talab etiladigan amaliy ko'nikmalarga ehtiyoj qolmay, muayyan kasblar yo'qolib ketmoqda.
- Ish uslubining o'zgarishi va yanada moslashuvchan ish soatlari odamlar uchun ijtimoiy muloqot, o'qish va ishni baravar eplash, o'z vaqtini ko'proq nazorat qilish uchun bo'sh vaqt yaratmoqda.
- Aksariyat maishiy qurilmalar va jihozlarda uchraydigan mikroprotessorlar ko'p vaqt va e'tibor talab qiladigan yumushlarni bajarib, odamlarning vaqti tejaliishiga yordam beradi. Bu albatta yaxshi. Biroq ular odamlarning jismoniy harakatini ham cheklashga olib keladi va bu sog'liqqa zarar tug'diradi.
- Kompyuterlashgan jihozlarning ko'payishi tufayli salomatlik va xavfsizlikka oid yangi tahdidlar yuzaga keldi.

Bilimingizni sinab ko'ring!

Quyidagi savollarning javobini daftaringizga yozing. 5.01. “Malaka oshirish” va “maiakasizlanish” atamalarining farqini tushuntiring. [2]

.....

5.02. Quydagi jadvalni to'ldiring: [8]

Ish uslubi	Ta'rifi	Namuna
Qisqartirilgan ish soati		
Erkin ish grafigi		
Ish joyini bo'lishish		
Siqilgan ish grafigi		

5.03. ATdan foydalanish insonlar salomatligi va farovonligiga turli usullarda ta'sir qiladi. AT keltirib chiqaradigan uchta kasallikva ularni minimallashtirish strategiyalarini aniqlang. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.04. Dilshod aka va uning turmush o'rtog'i Zahro opa to'liq ish kuni ishiydi. Ularning ikki nafar farzandi kunduzgi bog'chaga qatnaydi. Dilshod aka oilasining hayot tarzi juda tig'iz; ularda hordiq chiqarish uchun vaqt yetishmaydi. Sizningcha, mikroprotessorli uskunalardan qaysilari Dilshod aka va uning oila a'zolari yumushlarini yengillatib, vaqtini tejashga yordam beradi? Javobingizni izohlang. [5]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....