



MAHSULDOR TALABA YOXUD O'RGANUVCHI UCHUN FOYDALI MASLAHATLAR

Umarova Dilshoda

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

1-bosqich talabasi

Kalit so'zlar: o'rganuvchi, bilim, talab, muammo, yechim, motivatsiya, ruhiyat, tillar, unumli, kun, universitet, to'garaklar, audiokitob, uyqu.

Annotatsiya: Hozirgi rivojlangan davrda o'sib kelayotgan yosh avlod bilim olishga targ'ib qilinmoqda. Bu esa, tabiiyki, ularning bilimga bo'lgan talabini oshiradi. Ammo, shu o'rinda bilim olishda muammoga duch keladiganlar yoki samarali bo'la olmayotgan bilim izlovchilar ham kam emas. Bugungi maqolada, bilim oluvchilar duch keladigan bir qancha masalalarga to'xtalmoqchiman va ularga, o'rganganlarimdan kelib chiqib, foydali yechimlar va maslahatlar berib o'tmoqchiman.

Bilim o'rganyotgan odam nega tezda charchaydi va natijada o'rganish sekinlashadi yoxud izidan chiqib ketadi?

Xo'sh, o'rganuvchining charchab qolishiga bir qancha omillar sabab bolishi mumkin. Masalan: motivatsiya tushib ketishi, sog'lik bilan bog'liq muammolar yoki ruhiy muammolar.

Motivatsiya tushib ketishiga to'xtalsak, nega motivatsiya tushib ketadi yoki uzoq davom etmaydi?

Bunga asosiy sabab, maqsadning aniq emasligi hisoblanadi. Masalan, bir talaba ingliz, turk tillarini o'rganyapti, lekin bu tillarni o'rgangach nima uchun ishlatmoqchi ekanini bilmaydi, shunchaki atrofida ko'pchilik o'rganayotgani uchun o'rganadi. Talaba oldida oliy maqsadini ko'rmayotgani sababli motivatsiya tez so'nadi va oqibatda charchaydi. Shuning uchun avval oldinga oliy maqsadni qo'yib olib, keyin unga olib boradigan yo'llar bilan o'rganish doimiy motivatsiya beradi.

Ikkinchisi, sog'lik bilan bog'liq muammolar. O'rganuvchining tana a'zolaridan birortasi yaxshi ishlamas, bu hol tabiiyki, bilim o'rganuvchiga noqulaylik tug'diradi. Bu esa ozidan xafalik va motivatsiya tushib ketishiga sababdir. Bunday hollarda, muammoga jiddiy kirishish kerak, tezroq sog'ayish choralarini ko'rish kerakki, bilim olishga halal bermasin.



Ruhiy muammolar har xil travmalar, yomon xotiralar orqali paydo bo'lishi mumkin. Bu omillar ham, o'z navbatida bilim olish sekinlashishiga ta'sir qiladi. Ruhiiy muammolar ham tezroq hal qilinishi kerak, yo'qsa, o'rganuvchining butun umriga ta'sir etishi mumkin.

Vaqtdan unumli foydalanish juda ham ko'p o'rganuvchilarga dolzarb masala bo'lib kelmoqda.

Bir talaba, kuni davomida, o'rganadigan fanlarini, to'garaklarini reja qilib qo'yadi va kitob o'qish uchun deyarli reja qo'ymaydi yoki vaqti yo'qligini sabab qiladi. Bunda, audiokitob eshitish orqali yo'ldagi, ish qilayotgandagi vaqtini ham samarali o'tkazishi mumkin. Masalan, hozirda, Toshkentda va boshqa markaziy shaharlarda, talabalar avtobuslardan keng foydalanishadi. Ba'zida esa uydan universitet yoki to'garakka borish bir qancha vaqtni olishi mumkin. Shunday paytlarda, o'qimoqchi bo'lgan diniy yoki dunyoviy kitoblarni, qiziqqan mavzudagi podkastlarni quloqchinlar orqali eshitish mumkin. Bu nafaqat, bilim oshishiga, balki, dunyoqarash kengayishiga sabab bo'ladi va bilim oluvchi uchun faqat foyda bo'ladi. Vaqt ko'proq bo'lganda esa manzilga piyoda borish ham koproq audiokitob eshitishga yordam beradi, ham sog'likka ijobiy ta'sir qiladi.

Dars qilmayotgan paytda, turli uy ishlari bilan mashg'ul bo'lganda ham turli qiziqqan mavzularida audiokitob eshitish samarali o'rganish vositasidir.

Kunning aniq reja qilib yozilishi esa samarali ta'lim olishning asosiy poydevorlaridan biri hisoblanadi. Chunki ko'p hollarda yozilmagan narsa bajarilmaydi.

Xo'sh, o'zi, bilim talabida bo'lgan insonning kuni qanday tartiblangan bo'lishi kerak?

O'rganuvchi odam kunini tong paytidan aktiv ravishda boshlashi kerak. Miya faoliyati tungi soat 3-4 dan boshlab, aktiv ravishda ishlay boshlaydi. Kechqurun erta uxlash, tong payti turib, orzulari ustida ishlash, bilim olish juda ham samarali hisoblanadi. Kun davomida rejalarning eng ko'p energiya talab qiladiganlarini, energiya, kuchga to'la paytimizga, asosan kunning birinchi yarmiga (kunning energiyamiz ko'p bo'ladigan vaqti odamlarning organizmi, shaxsiyatiga qarab farq qiladi) qo'yish kerak. Ko'p energiya talab etmaydigan ishlarni esa quvvatimiz nisbatan kamroq bo'lgan vaqtlarga rejalashtirsak, samarali bilim olishga erishamiz.

Shu o'rinda, talabalar uchun qo'l keladigan ba'zi maslahatlarni berib o'tmoqchiman.

1. Ko'p suv iching.
2. Bir kunda o'rtacha 7 soat uxlang.



3. Bir kunda 10 minut sukunatda otiring, tafakkur qiling.

4. Nonushta va tushlikda to'yib ovqatlaning, ammo kechki ovqatingiz iloji boricha kam bo'lsin.

5. Ko'proq ko'katlardan ovqatlar, tabiiy mahsulotlar yeng.

Kun davomida davomiy dars qilish natijasida charchash, uyqu kelishi, bosh og'rishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bunday holatlar kuzatilganda, darsni toxtatib, 5-10 minut toza havodan nafas olish foydali. Insonning energiyasini oshirishga, sutsiz yoki juda kam miqdorda sut qo'shilgan qora shokolad ham yordam beradi. Bundan tashqari, bosh og'rishning asosiy sababi kam suv ichishdan yuzaga kelishini hisobga olsak, o'rganuvchi kun davomida tez-tez suv ichib turishi kerak. Ovqatlanganda ham, juda kam yoki juda ko'p, to'yib yeb yubormaslik zarur. Chunki to'yib ovqatlangandan song, lanjlik, uyqu kelishi holatlari kuzatilishi mumkin. Shuning uchun, qanday va qachon ovqatlanish, qachon dam olishni ham kunlik rejalar ro'yxatiga qo'shish maqsadga muvofiq.

Demak, talaba yoki har qanday bilim olayotgan kishi uchun oliy maqsadning borligi, sog'likning joyida bo'lishi, ruhiy jihatdan ahvoli yaxshi bo'lishi hamda kunining reja asosida ketishi juda muhim hisoblanadi. Tarixdan ham ma'lumki, ko'plab muvaffaqiyatli, olim kishilar bilim izlayotgan inson uchun har doim reja bilan yurishni maslahat berishadi.

Foydalanilgan manbalar:

1. <https://www.samdu.uz/uz/news/29380>