

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA TASODIFIY VA MA'NOVIY ESLAB QOLISHDA XOTIRA IMKONIYATLARI

**Rajabova Sug'diyona**

**Usmonova Nozima**

**O'rchinova Zarina**

*SamDU Kattaqo'rg'on filiali talabalari.*

*Ilmiy rahbari: Xayitova Moxichehra*

*SamDU Kattaqo'rg'on filiali o'qituvchi*

**Annantatsiya:** *Ushbu maqolada biologik kursining tasodifiy va ma'noviy eslab qolishda xotira imkoniyatlari oid ma'lumotlar va ularning funksiyasi, analizatorlari, reseptorlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Maqolaning asosiy maqsadi hozirgi yoshidagi bolalarda ko'rish gigenasi shakllantirishga qaratilgan. Unda qiziqarli ma'lumotlar va aniq faktlar keltirilgan.*

**Kalit so'zlari:** *Medikamentoz, vitaminlar, kimyoviy elementar, sterslar asab impulslari*

Xotira –bu eslab qolish ,esda saqlash ,keyinchalik yodga olish va avval idrok etilgan ,boshdan o'tkazilgan yoki bajarilgan narsa va xodisalarni tanib olish bilan bog'liq o'tmishdagi tajribalarni aks ettiradi .Xotira ruhiy holatning asosiy va murakkab qismini tashkil etadi.Ma'lumki,odam tug'ulgan soatidan to so'nggi nafasigacha doimiy tashqi muhitning ta'sirida bo'ladi.Kuzatishlardan olingan,o'qilgan va eshitilgan ma'lumotlar yoki kishi shohid bo'lgan har bir hodisalar odamning ongida ma'lumot sifatida saqlanib qolgan ma'lumotlarning hammasi xotira deb ataladi.

Xotira shartli ravishda uch qismga bo'linadi:

1)Eslab qolish(fiksatsiya)

2)Ularni uzoq muddat ichida saqlash(retensiya)qobiliyati.

3)Qaytadan eslash,yodga olish(reproduksiya).

Xotiraning taasurotlarni yodlab olish,saqlab qolish va ularni zarur vaqtda qaytadan tiklash jarayonlarining hususiyatlari vaqtga bog'liq,ya'ni ma'lum bir tartibda vaqtga nisbattan ketma-ketlik bilan va mantiq qoidalariga amal etilgan holda kechadi.Xotiraning yana bir boshqa sifati shundan iboratki,inson hayoti uchun zarur bo'lmagan ma'lumotlar qisqa muddat ichda (ba'zan tez kunda,ba'zan sekin-asta)esdan chiqariladi. Ammo bu ma'lumotlar xotiradan o'chmagan holda kishilar ongining tubida saqlanib turadi.

Xotiraga bog'liq bo'lgan hamma xususiyatlar bolalar tug'ulib nutqi rivoj topganidan boshlab to o'smirlilik (12-14 yoshlar)davriga yaxshi rivojlanib boradi.So'ngra unga nisbattan sekinroq bo'lsa ham uning rivoji 22-25 yoshlargacha davom etadi.Odam bu yoshda har tomonlama kamol topadi.45-50 yoshdan boshlab xotira ruxiy sog'lom kishilarda ham sta-sekin pasayadi.Shaxsning yolg'iz o'ziga xos xususiyatlari uning tarbiyasi va boshqa omillarga qarab,xotirani ko'ruv,eshituv,harakat,yoki aralash turlarga ajratish mumkin.Keyingi

paytlarda xotirani qisqa muddatli (operativ) va uzoq muddatli (dolgosrochniy) turlari ustida ham mulohazalar yuritilayapti. Undan tashqari, xotirani taqlid qilish (mexanik) va mantiqiy (logik) turkumlarga ham bo'ladilar.

Mexanik (taqlid) turi ko'proq yosh bolalik davriga to'g'ri kelishi kerak. Chunki so'z va gapning mazmunini tushunmasdan turib bolalar taqlid etish qobiliyatiga asoslanib xotirani rivojlantirishlari mumkin. Ma'lumotlarni o'zlashtirish va umuman xotiraning sifatlari ularning qiziqarli bo'lishiga bog'liq, mustaxkamligi esa mashqqa va qaytadan eslab turishga bog'liq. Xotiraning sifati odamning tarbiya topayotgan muhitiga, oilaning madaniyati-saviasiga, odamlarning kayfiyatiga, kasbiga, sog'lig'iga va boshqa omillarga ham bog'liqdir.

Xotira-inson asab tizimining eng muhim funksiyalaridan biridir. Xotirani mustahkamlash ko'pchilikni qiziqtiradigan savoldir. Uning buzulishida inson hayoti davomida noqulaylik sezadi va bu jiddiy nevrozlar, depressiyalarga olib keladi. Agar xotiraning buzulishi uzoq davom etsa, bu insonning mehnat qilish qobiliyatidan mahrum etib, nogironlikka olib kelishi mumkin. Ko'p hollarga qariyalar xotira pasayishi tufayli hayot davomida oddiy yumishlarni ham bajara olishmydi qarilik tufayli xotira zaiflashuvini odatda tuzatib bo'lmaydi ammo yoshlikda kuzatiladigan bunday muommalarni tuzatsa bo'ladi.

Xotira bilan bog'liq muommalarga xatto bolalar ham duch kelishadi. Bunday muommalarni e'tibordan chetta qoldirmaslik kerak, chunki inson kelajakdagi hayotiy qobiliyatlari xotira bilan chambarchas bog'liq. Bolalar xotira pastligi tufayli o'qishdan ortta qoladi, ta'lim olish muassalariga borgisi kelmaydi, bola asabiy, jaxildor va yig'loqi bo'lib qoladi. Muommoga e'tiborsizlik qilinsa, unda xotirani rivojlantirish qiyin bo'ladi, shu sababli choralarni o'z vaqtida ko'rish k'erak.

Xotiraning buzilishi: U nega pasayadi?

Inson xotira funksiyasining mexanizimi juda ta'sirchan, u ko'gina sabablar natijasida buzilishi mumkin. Shifokorning fikricha, xotiraning pasayishiga quydagi bir qator omillar sabab bo'lishi mumkin:

- 1) Jismoniy va aqliy zo'riqish .
- 2) Haddan ortiq ko'p aqliy mehnat qilish , charchash.
- 3) Surunkali uyqusizlik
- 4) Surunkali stress.
- 5) Kuchli stressni boshdan kechirish.
- 6) Tamaki mahsulotlarni chekish.
- 7) Alkgolli ichimliklarni suestemol qilish.
- 8) Bosh miyadagi yoshga bog'liq o'zgarishlar.
- 9) Insult
- 10) Kalla suyagi jaroxatlari.
- 11) Qalqonsimon bez kasalliklari.
- 12) Qon tomirlar kasalligi.
- 13) Yurak kasalliklari sababli miyada qon aylanishining buzilishi.
- 14) Ba'zi dori preparatlarini qabul qilish.

Xotira pasayishini oldini olish

Xotira pasaymasligi uchun bir qator oddiy usullar bor.Ular asab tizimini sog'lom holatda saqlashga va xotirani kuchaytirishga yordam beradi.Profilaktik chora tadbirlarga quydagilar kiradi:

- \* Bir kunda kamida 2litr suf ichish (suyuq ovqatlardan tashqari);
- \* Ovqatlanish ratsioniga e'tibor qaratish;
- \* Har kuni xotirani mustahkamlash uchun mashqlarni bajarish;
- \* Har kuni toza havoda sayr qilishi;
- \* Zararli odatlardan voz kechish;
- \* Sutkasida kamida 8 soat uxlash;
- \* Vaty vaqti bilan dam olib turish;

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- 1.D.A. Mamatkulov "BOLALAR ANATOMIYASI VA FIZIOLOGIYASI ASOSLARI". O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent — 2017.
- 2.Sodiqov Q. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent, «O'qituvchi», 1992.