

TA'LIM MUASSASALARIDA KITOB O'QISHNI RIVOJLANTIRISH

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li
Zokirov Nurmuhammad Uchqun O'g'li
O'zMU talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hozirda ta'lim muassalarida badiiy kitoblarni ham o'qitish kerakligi, hamda kitob o'qishning inson salomatligiga ijobiy ta'siri haqida ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari, biz bilamizki, hozirda texnologiyalar rivojlanib, inson hayotidagi barcha narsalar mobil telefonlar orqali bajarilmoqda. Shu bilan birgalikda bu texnologiyalar inson sog'ligi uchun zararli hisoblanib, insonning ko'rish qobiliyatiga ancha salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ma'lumotlarni elektron emas, balki, kitoblardan o'qish hamda kitob o'qishni har kunlik odatimizga aylantirish va shu bilan birgalikda ushbu maqolada biz kitob o'qib sog'ligimizni saqlash, dunyo qarashimizni va fikrlash doiramizni kengaytirib borishimiz haqidagi ma'lumotlar bilan yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Kitob, mutolaa, fikr, dunyoqarash, odat, ijobiy, salbiy, kundalik, salomatlik, inson, qobiliyat, tadqiqot, signal, rivojlantirish, texnologiya, mobil telefon.*

Biz hozir texnologiyalar asrida yashamoqdamiz va butun atrofimizga nazar tashlaydigan bo'lsak, hayotimizni texnologiyalar va har xil texnikalar egallab bormoqda. Bu texnikalar qanchalik foydali? To'g'ri, bu turmush tarzimizni ancha yengillatadi, ammo biz ularga shunchalik darajada bog'lanib qolganmizki, oxirgi marta qachon kitob ochib varaqlab mutolaa qilganimizni eslolmaymiz ham. Shu bois, fikrlash doiramiz kundan kunga torayib bormoqda. Bu esa bizning yashash tarzimizga anchagina salbiy ta'sirini ko'rsatmoqda. Ba'zida umuman o'qishni bilmaydigan maktab o'quvchilari borligiga ham guvoh bo'lib turamiz. Bularni qanday tartibga solish mumkin? Bu savolga oddiy javob, kitob o'qishimiz va farzandlarimizga kitob o'qitishimiz kerak. Kitob o'qigan inson doimo teran va tiniq fikrlaydi. Bundan tashqari, kitob o'qishni har kunlik odatga aylantirsak, farzandlarimizning bandligini ta'minlay olamiz va bu esa o'z o'zidan tarbiyani yaxshi rivojlantira boshlaydi. Kitob o'qishning foydali tomonlaridan biri bu, kitob asablarni tinchlantiradi. Olimlarning aytishicha, kuniga atigi olti daqiqa kitob mutolaa qilish inson asablarini tinchlantiradi va kun bo'yi kayfiyatingiz ko'tarinki holda bo'ladi. Yana mutolaa uyqusizlikdan qutilishga yordam beradi. Ya'ni, xotirjam bo'lish va uxlashga yordam beradigan eng yaxshi usul kitob o'qishdir. Televizor yoki telefondan tarqalayotgan yorqin nur miyaga uyg'onish kerakligi haqida signal yuboradi. Kitob o'qish esa aksincha ta'sir ko'rsatadi – miya uxlash vaqti bo'lganligini tushunadi.

Kitob o'qish insonga nafaqat ilmiy tarafdin, balki, hissiyot tarafdin ham ancha ijobiy ko'maklashadi. Misol uchun, kitob o'qish jarayonida o'quvchi qahramonlar bilan birga bo'ladi va ularning quvonch va tashvishlariga sherik bo'ladi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, badiiy asar o'qigan odam hayotda ham boshqalarning his-tuyg'ularini yaxshi

tushunar ekan. Bu esa atrofida insonlar bilan muloqotini va ular bilan gaplashish madaniyatini rivojlantirishga va insonlarni tushunishga katta yordam beradi. Bundan tashqari, olimlar kitob o'qigan insonning salohiyati bir necha kun juda yuqori bo'lishini va miyadagi asab tolalarining soni oshishini tajribalar natijasida isbotladilar. Shuningdek, kitob o'qish insonni tushkun holatdan olib chiqadi. Yuqori salohiyatdagi insonning tashqi ko'rinishi ham go'zal bo'ladi va har qanday mavzuda qiziq suhbatlar qurib, o'z bilimi bilan suhbatdoshining e'tiborini jalb qila oladi. Shu bilan birgalikda, har safar kitob o'qilganida miya faol ishlaydi. U olinayotgan ma'lumotni saqlash uchun yangi tolalarni yaratadi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, doimiy ravishda kitob o'qiydigan insonlarda fikrlash qobiliyati boshqalarga nisbatan sekinroq pasayar ekan. Kitob o'qish davomida insonning so'z boyligi ham oshib boradi va kitob o'qiyotgan paytda notanish so'zlar ham uchrab qoladi. Ularning ma'nosini umumiy mazmuni orqali ham tushunib olsa bo'ladi. Kitob o'qish nafaqat so'z boyligini ko'paytiradi, balki umumiy savodxonlikni ham oshiradi.

Kitobning insonga yana bitta ijobiy tarafi bu insonning yozuvchanlik qobiliyatini oshiradi. Kitob o'qish jarayonida muallifning yozish uslubi ham o'quvchiga ta'sir ko'rsatadi. Musiqa tinglash jarayonida musiqachining uslubi tinglovchiga o'tgani singari yozuvchining uslubi ham o'quvchining yozish uslubiga ta'sir o'tkazadi. Ya'ni, yozuvchining fikrini o'quvchi o'ziga nusxa sifatida olib qo'yadi.

Endi savol tug'iladi; "Bolani kitobga qanday qiziqtirish mumkin?". Buning javobi oddiy, shunchaki xonaga kitob o'qish haqidagi signalni beruvchi narsalarni, ya'ni kitoblarni ko'zga ko'rinarli joyga joylashtirish lozim. Undan avval esa avvalo o'zingiz kitob o'qishingiz lozim va shunda bola psixologiyasiga bu ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq maqolida aytilganidek; "Qush uyasida ko'rganini qiladi", bu degani bolangiz sizdan o'rnak oladi. Bundan tashqari, bolangiz injiqlik qiladigan yoki ko'nmaydigan bo'lsa, uni mukofotlash orqali qiziqtirishingiz yoki boshqa ko'plab yo'llar bilan kitob mutolaa qilishga undashingiz mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, inson har kunlik odatiga kitob o'qishni kiritishi lozim. Xuddi har kuni ovqatlanishimiz va uxlashimiz singari bo'lgan odat kabi kitob o'qishni ham kundalik hayotimizga kiritishimiz maqsadga muvofiq ho'ladi. Chunki kitob o'qish har tomonlama insonga foyda keltiradi va insonni sog'liq jihatdan ham, aqliy va psixologik jihatdan ham yetuk qilib tarbiyalaydi. Shu bois, barcha ta'lim muassasalarida badiiy kitob o'qish va shu yo'nalishga oid turli tanlovlarni tez-tez o'tkazib turish kerakligi hamda bola psixologiyasini shakllantirishda kitobga katta e'tibor qaratish kerakligini ta'kidlab o'tmoqchiman. Shu bilan birgalikda, kitob o'qishda elektron variantidan emas, balki, oddiy odatiy kitoblardan o'qisak, o'z sog'ligimizga katta e'tibor qaratgan bo'lamiz va bu bilan ko'z nurimizga ijobiy ta'sir ko'rsatamiz. Bolalarni kitobga qiziqtirishda esa, signalni to'g'ri tanlashimiz va ularni rag'batlantirib borishimiz lozim. Shu jumladan: "O'zimiz bolalarga o'rnak bo'lishimiz kerak", deb xulosa chiqarishimiz maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://wuyi-taekwondo.com>
2. A'zamxonov S.X Ta'lim jarayonida o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali <https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/view/1313>
3. A'zamxonov S.X Inson kapitali bilan bog'liq tushunchalarning nazariy tahlili 247-254 -b <https://interonconf.org/index.php/den/article/view/2533>
4. Bahodir o'g'li I. M. Yoshlarning Ijtimoiy Faolligini Oshirish Jamiyat Rivojlanishining Omili Sifatida //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – С. 521-523.
5. Аликариев Н.С., Аликариева А.Н. Олий таълим сифати менежменти тизимини ривожлантириш концепцияси //“Социология фанлари” (www.tadqiqot.uz\soci) электрон журнали. №1. – Тошкент, 2020. – Б. 7-18. DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9297-2020-1/>