

O'RTA MAKTAB O'QUVCHILARI VA TALABALARNING BILIM OLISH VA TIL O'RGANISHI UCHUN VAQTINI TO'G'RI TAQSIMLASHIDA KUN TARTIBINING O'RNI

Allabergenov Shohruz Anvarovich

Samarqand davlat chet tillari instituti 2-kurs talabasi

Sh.O.Mamayoqubova

N.N.Zubaydova

Ilmiy rahbar

Annotatsiya: *Ushbu maqola o'rta maktab o'quvchilariga, institut va universitet talabalariga o'qish davomida uyga vazifalari va boshqa mustaqil ishlari uchun vaqt ajratish va bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi uchun kun tartibi tuzishni o'rganadi. Kundalik tartibini oldindan taxmin qila olish va nimani kutish kerakligini bilish talabalarga o'zlarini ishonchli va xavfsiz his qilishlariga yordam beradi. Ilm-fan shuni ko'rsatadiki, izchillik ya'ni vazifalarni bir xil tartibda va kontekstda takrorlash xatti-harakatlarini odatga aylantirishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Ta'lim va ijtimoiylashuv bolalarni tarbiyalashning muhim jihatlari bo'lib, ular asosan odatga aylangan faoliyatlar orqali amalga oshiriladi. Uxlashdan oldin birgalikda ovqatlanish va uyqudan oldingi ishlarning muntazam tartibi kabi ishlar bolalarni uzoqroq va yaxshi uxlashiga xizmat qiladi. Yaxshi uxlash orqali esa miyanning mukammal ishlashi va ma'lumotlarni aniq va tez qabul qilib olish mumkin.*

Kalit so'zlar: *kun tartibi, izchillik, kontekst, ilm-fan, ta'lim, ijtimoiylashuv, odat.*

Аннотация: *Эта статья учит старшеклассников, институтков и студентов, как выделить время для выполнения домашних заданий и другой самостоятельной работы во время учебы, и как максимально эффективно использовать свободное время. Способность предвидеть распорядок дня и знать, чего ожидать, помогает учащимся чувствовать себя уверенно и безопасно. Наука показывает, что последовательность — повторение задач в одном и том же порядке и контексте — лучший способ сделать поведение привычкой. Образование и социализация являются важными аспектами воспитания детей и в основном достигаются посредством рутинной деятельности. Такие вещи, как совместный прием пищи перед сном и регулярный распорядок дня перед сном, помогают детям спать дольше и лучше. Хороший сон позволяет мозгу функционировать идеально, а информацию можно получать четко и быстро.*

Ключевые слова: *повестка дня, последовательность, контекст, наука, образование, социализация, привычка.*

Annotation: *This article teaches high school students, institute and university students how to set aside time for homework and other independent work during their studies, and how to make the most of their free time. Being able to anticipate a daily routine and know what to expect helps students feel confident and safe. Science shows that consistency—repeating tasks in the same order and context—is the best way to*

make behavior a habit. Education and socialization are important aspects of child rearing, and they are mostly accomplished through routine activities. Things like eating together before bed and having a regular bedtime routine help children sleep longer and better. By sleeping well, the brain can function perfectly and information can be received clearly and quickly.

Key words: *agenda, consistency, context, science, education, socialization, habit.*

Aksariyat yetuk insonlarning hayoti va karyerasi shuni ko'rsatmoqdaki, muvaffaqiyatning asosiy kaliti – bu vaqtni to'g'ri taqsimlash. Shunday savol tug'iladi nima uchun ba'zi odamlar jahonga mashhur ishbilarmon va dunyoni o'zgartirishga qodir yetakchiga aylanadi-yu, boshqalar esa shuncha mehnat qilishiga qaramay, bir nuqtadan siljiy olmaydi? Muvaffaqiyatga erishgan kishilar o'z vaqtlarini kelgusida ularni yangi bilimlar, ijodiy qarorlar va kuch-quvvat bilan taminlaydigan narsalarga sarmoya qilishadi. Dastlab ularning yutuqlari sezilmasligi mumkin, biroq oxir-oqibat uzoq muddatli sarmoyalar samarasi o'laroq, ular misli ko'rilmagan cho'qqilarni zabt etishadi. Muvaffaqiyatli kishilardan o'rnak olsa arzigulik foydali odatlari bo'ladi. Quyida bir nechta samarali usullarni ko'rib chiqamiz.

1- Kundalik tuting. Muvaffaqiyatli kishilar odatda shaxsiy kundaliklarini yuritishadi. Bu orqali ular qaysi vaqtda nima qilish kerakligini bilishadi va ortiqcha narsalarga chalg'ishmaydi.

2- Tanaffus qiling. „Mizg'ib olish uchun bir yoki bir yarim soatlik uyqu ma'lumotni o'zlashtirish xususiyatiga xuddi sakkiz soatlik uyqu kabi ta'sir ko'rsatadi", - deya ta'kidlaydi uyquni o'rganish bilan shug'ullanuvchi mutaxassis Sara Mednik. Olimlarning so'zlariga ko'ra, ertalab o'quvchi odamlar kun davomida bir soatlik tanaffus qilib uxlab olsa, kechki payt nazorat testlarini 30 foizga yaxshi bajaradi. Demak, imtihon kunlari biz yaxshi uxlab olsak miyyamiz yaxshi ishlaydi va tast yechish jarayonida boshqa narsalarga chalg'amaydi. Zamonaviy ilm-fan bu odatning foydasini tasdiqlaydi. Kun davomidagi tanaffuslar nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki ijodiy fikrlash salohiyatini ham rivojlantiradi.

3- Ko'proq kitob o'qing. Hayotiy shart-sharoitlarga qaramay, har birimiz dunyoning eng badavlat kishilaridan biri bo'lgan Bill Geytsning sevimli resursi bo'lgan kitoblarni o'qish imkoniga egamiz. Bu o'z bilim darajamizni oshirishning tejamkor va juda samarali usulidir. Masalan Mark Kyulan kuniga 3 soatdan ortiq kitob o'qiydi. Milliarder Devid Rubenshteyn haftasiga 6 tadan kitob o'qiydi. Ilon Mask yoshligida haftasiga 2 tadan kitob o'qigan. O'qish xotirani mustahkamlaydi, empatiya darajasini oshiradi va stress darajasini kamaytiradi, shu tariqa oldimizga qo'ygan maqsadlarimizga erishishda yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1.<http://marifat.uz>

2. <https://www.jw.org>
3. <https://m.aniq.uz>
4. Youtube Otabek Memor vaqtni to'g'ri taqsimlash.