

XOTIRANI MUSTAHKAMLASHNING TURLI USULLARI

Xudoyberdiyeva Nilufar

Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: *Shaxs hayotining butun mazmuni xotirada gavdalangan. Uni yo‘qotish bir fojia, ya‘ni kaftimizdagi noyob javohirni qo‘ldan boy bermoqlik demakdir. Shu bois, uni sayqallab, mustahkamlab turish darkor. Ushbu maqolada xotirani kuchaytirish to‘g‘risida bir qancha mashqlar va uning uchun foydali bo‘lgan mahsulotlar bayon qilingan.*

Kalit so‘zlar: *Xotira, miya, esda saqlash, sezgi, mashq, vitamin, organizm, qobiliyat.*

Inson bu olamning yuksak taraqqiy etgan ongli vakili hisoblanadi. U ko‘rish, eshitish, hid bilish, ta‘m bilish, teri sezgisi va boshqa sezgi organlari orqali dunyoni idrok qiladi. Sezgan, idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo‘qolib ketmaydi, balki ma‘lum darajada esda olib qolinadi. Qulay sharoitda va kerak bo‘lganda esga tushiriladi. Bu kabi hodisalar bilish jarayonlaridan xotirada namoyon bo‘ladi. U inson hayotida muhim ahamiyatga ega. Agarda insonda xotira bo‘maganda edi oldin idrok qilgan narsalarini qayta uchratganida go‘yoki ularni birinchi marta his qilayotgandek bo‘lar edi. Fan-texnika taraqqiyoti bu qadar rivojlanmagan, balki, odamlar ibtidoiyligicha qolib ketishi mumkin, deya ,shak-shubhasiz , ayta olamiz. Xotira inson hayotining birinchi kunlaridanoq o‘sa boshlaydi. U ulg‘ayib borgan sari xotiraning turli xildagi turlari namoyon bo‘ladi. Masalan, obrazli, logik, emotsional va harakat xotiralari kabi. Oqning qorasi , yorug‘likning zulmati bo‘lgani kabi, afsuski, xotira inson hayoti davomida doimiy barqaror emas. Yillar o‘tgan sayin esda saqlash qobiliyati sustlashib qoladi. Bu vaziyat ko‘proq katta va keksa yoshdagi kishilar orasida uchrab turadi. Bu bosh miya faoliyatining yosh o‘tishi bilan sodir bo‘ladigan o‘zgarishlariga bog‘liq . Biroq, oxirgi paytlarda xotiraning pasayishi yoshlar orasida ham ortib bormoqda. Xo‘sh, bu kabi vaziyatlar ommalashib ketmasligi uchun qanday chora-tadbirlarni ko‘rishimiz kerak? Barchaga ma‘lumki, biror organizm , masalan, yurak, oshqozon, jigar va boshqalari o‘z faoliyatini yaxshi bajarmasdan, ularda kasallik alomatlari sezilsa, darhol davolashga tushamiz. Ular uchun foydali bo‘lgan mahsulotlarni iste‘mol qilamiz. Xotirani ham shu a‘zolarimiz kabi parvarish qilishimiz lozim. Doimiy ravishda mustahkamlanib, ta‘ni charxlanib borilgan xotira har qanday noxush holatlardan forig‘ bo‘ladi.



Xotira va miya faoliyatini sezilarli darajada yaxshilashning bir qator usullari mavjud. Ular orasida xotiraning muntazam ravishda shug‘ullantirilishi (autotrening), farmakologik vositalardan foydalanish va taomnomaga ba’zi mahsulotlarni kiritish o‘rin tutadi. Xotirani yaxshilaydigan vositalarni ishlatishdan oldin uning buzilishiga olib kelgan sabablarni tushunish muhimdir. Xotirani mustahkamlash uchun universal uslub yo‘q. Har bir holatda davolash usullari shifokor- nevrapatolog, psixiatr yoki boshqa mutaxassislar tomonidan belgilanadi. Agar muammo surunkali charchoq va stress bilan bog‘liq bo‘lsa, unda ko‘pinch xotirani yaxshilaydigan dorilarsiz ham uni hal etish mumkin. Bunday hollarda, birinchi navbatda, dam olish va kun tartibiga rioya qilish kerak. Muntazam uyquga to‘ymaslik va salbiy emotsiyalardan qochish darkor. Bo‘sh vaqtlarda televizor qarshisida yotmasdan, mantiqiy masalalarni yechish tavsiya etiladi, ular miya faoliyatini yaxshilaydi. Xotirani yaxshilash uchun neyrobika ham yaxshi samara beradi. Neyrobika-aql uchun gimnastikadir. Buning uchun:

Odatiy harakatlarni chap qo‘lda bajarishga harakat qiling (chapaqaylar o‘ng qo‘lda). Bu miya yarimsharlari orasidagi aloqani kuchaytiradi;

Kundalik yumushlarni yopiq ko‘z bilan amalga oshirib ko‘ring (ovqatlanish, dush qabul qilish). Miya sezgi a‘zolaridan olingan ma‘lumotlarni chuqurroq tahlil qilishga to‘g‘ri keladi;

Bir xil bajaradigan ishlaringizga yangilik kiriting(masalan, har kuni qiladigan ish tartibini o‘zgartiring);

Stol o‘yinlari o‘ynang. Turli yo‘llarni tanlash va qadamlarni oldindan hisoblab chiqish miyaga "zanglab" qolmaslikka yordam beradi;

Neyrobiolog mutaxassislar xotirani yaxshilash uchun yangi til o‘rganishni tavsiya qiladilar;

Xotirani yaxshilash va kuchli qilish uchun samarali mashqlardan biri rasmlarni eslab qolishdir. Bunday mashqni o‘kazish uchun biron bir qiziqarli rasm olish kerak, unda 10tadan 15tagacha bo‘lgan jism, hayvon va shu kabilar bo‘lsin. Ushbu rasimga 60 soniya davomida diqqat bilan qarang va u yerdagi narsalarni eslab qolishga harakat qiling. 60 soniya o‘tgandan keyin rasmni berkitib, eslab qolgan narsalaringizni ayting yoki ularni yozing. Bu mashqni bolalar bilan o‘yin sifatida o‘tkazsangiz, bolaning kayfiyati ham ko‘tariladi. Faqatgina bir rasmdan emas, 2-3xil rasmlar bilan mashq qilganingiz afzalroq;

Sanash- xotirani kuchaytirish uchun yaxshi mashq. Bu samarali usul bo‘lib, 1dan 2 gacha yoki 20 dan 1 gacha bo‘lgan sonlarni parallel ravishda sabash kerak. Masalan, 1, 20, 2, 19, 3, 18 va hokazo. Har kuni bu mashqni takrorlab 10 ta songa oshirib boring va 100 gacha yeting. Mashqni uyqudan



oldin bajarsangiz ancha samarali bo‘ladi. Agar inson sonlarning boshqa tillardagi talaffuzini bilsa, parallel ravishda o‘z tili va boshqa tilda sonlarni sanash xotirani tiklashga tezroq yordam beradi;

Xotira mashqi sifatida o‘qish paytida ikkita bir xil kelgan harflarni topish va ularga e‘tibor qaratish ham miyani ishlashga majburlaydi. Sizga yaxshi tanish bo‘lgan jism yoki xonaning ta‘rifi haqida batafsil ma‘lumot bering, u yerda joylashgan buyumlarni birma-bir sanab o‘ting. Bu ham miyaning turli xil qismlarini ishlatib, xotirani kuchli qilishga yordam beradi.

Edinburg universiteti olimlari 60 yoshdan keyin xotirani aqliy gimnastika emas, aksincha jismoniy gimnastika yaxshilashini ta‘kidlashgan chunki aynan jismoniy faollik qarish jarayonini sekinlashtirishda muhim o‘rin tutadi. Buning uchun mashqlar bajarish kerak emas, kuniga 2-3 kilometr piyoda yurish yetarli bo‘ladi, ortiqchasi yurak va bo‘g‘imlarga yuk tushirishi mumkin.

Tabiatda faol dam olish maqsadga muvofiq bo‘ladi; ochiq havoda sayr qilishlar miyada qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa ko‘pincha diqqatsizlik va unutuluvchanlikni yengish imkonini beradi. Xotira chekish va spirtli ichimliklarni suiiste‘mol qilish sababli zaiflashgan bo‘lishi mumkin. Yomon odatlardan voz kechish kerak. Nikotin psixostimulyator hisoblanadi, bu esa ba‘zi kishilarga e‘tiborni bir joyga to‘plashga yordam beradi. Ammo u miya tomirlarining ahamiyatli spazmini keltirib chiqaradi, bu esa asda saqlash qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Etanol ham yurak-qon tomir tizimiga, shu jumladan, miya qon tomirlariga salbiy ta‘sir qiladi. Spirtli ichimliklar iste‘mol qilish vaqt o‘tishi bilan odam xotirasida haqiqiy "bo‘shliqlarga" olib keladi, unda odam mast bo‘lganidan boshlab sodir bo‘lgan voqealarni umuman eslay olmaydi.

Xotirani yaxshilash uchun , albatta, uglevodlar kerak, lekin shirinliklar va oq nonda bo‘lgan "tez" uglevodlar emas, dukkaklilar, yormalar, shirin bo‘lmagan mevalar va kartoshkada ko‘p bo‘lgan murakkab uglevodlar zarur. Oq non o‘rniga jaydari non iste‘mol qilish yaxshiroqdir Suli, guruch va makkajo‘xori ham juda foydali. Shuningdek ichimlik tartibiga rioya qilish kerak, ya‘ni tananing suvsizlanishidan saqlanib. Bosh miyaning 80 foizdan ko‘prog‘i suvdan tashkil topgan. Shuning uchun suyuqlik yetishmasligi yodkab olish va e‘tibirni jamlash qobiliyatini sezilarli darajada pasaytiradi. Oddiy choy va qora choy ham ichimlik sifatida tavsiya etiladi.

Bolalar xotirasini mustahkamlash uchun uning fikrlash doirasini kengaytirish lozim. Masalan, bola she‘r yod olayotganida "olma" so‘zi uchrab qolsa, uning fikrida bu jumla nafaqat yumaloq shakldagi meva bilan, balki



bozor rastalaridagi mevalar, filmdagi qip-qizil olma, sharbat qutisidagi rasm, turli brend logotoplari, umuman olganda boshqa narsalar bilan bogʻlanishi kerak. Ana shunday bogʻlamalar qanchalik koʻp boʻlsa, esda tutish qobiliyati shunchalik kuchli boʻladi. Masalan, telefon raqamdagi sonlarni maʼlum hayotiy hodisalar bilan bogʻlash, har bir sonning bosh harfini ketma-ket qoʻyib, hosil boʻlgan soʻzni eslab qolish mumkin. Bunday bogʻliqliklarni cheksiz amalga oshirsa boʻladi, bu xotirani kuchaytirishning eng muhim siri hisoblanadi.

Xotirani mustahkamlash toʻgʻrisida soʻz yuritar ekanman, bu mavzuning naqadar kerakli ekanligini anglashimiz zarur. Xotira bizning bilim va malakalarimizni boyituvchi buyuk manbaimiz hisoblanadi. Bu xazinani asrab-avaylash bizning qoʻlimizda. Uni kuchaytiruvchi mashqlarni muntazam bajarib turishimiz muvofiq boʻladi. Bu xotiramizning har qanday sharoitda pand bermasligini va yoshimiz keksayib qolganda ham uning normal ishlab turishini taʼminlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. P.I.Ivanov.M.E.Zufarova Umumiy Psixologiya
2. Gʻoziyev E “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
3. Ashurova, S. F., & qizi Karimova, M. N. (2023). OILADA OʻSMIRLARNING SOGʻLOM TURMUSH TARZI VA OILAVIY HAYOT HAQIDAGI TASAVVURLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 363-368.
4. qizi Ashurova, S. F. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK QOʻLLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING OʻZIGA XOS JIHATLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(9), 418-421.
5. qizi Ashurova, S. F. (2023). OILADA YOSHLARNING SOGʻLOM TURMUSH TARZIGA MUNOSABAT SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI MUAMMO SIFATIDA. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 32-35.
6. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. Общество и инновации, 2(2), 222-227.
7. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.



8. qizi Imonova, M. B. (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. Results of National Scientific Research International Journal, 2(3), 156-161.
9. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 35-37.
10. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 74-76.
11. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. Academic research in educational sciences, 2(11), 1399-1403.
12. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. Science and innovation, 2(B3), 355-358.
13. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(22), 120-123.
14. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. Journal of Discoveries in Applied and Natural Science, 1(1), 62-67.
15. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИҚ. Academic research in educational sciences, 2(5), 1158-1162.
16. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(10), 101-104.
17. Imanov, B. B. (2023). O’QUVCHILARNING TABIATDA SODIR BO’LAYOTGAN FIZIK JARAYONLARNI ANGLAB ETISHDA TAJRIBALARNING O’RNI. Interpretation and researches, 2(1).
18. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. Science and innovation, 2(B3), 355-358.
19. Imanov, B. B. (2021). Competences in the quality of education and their organization. ASIAN JOURNAL OF MULTIDIMENSIONAL RESEARCH, 10(5), 419-424.



20. Imanov, B. B. (2021). Lesson and its analysis as factor of increasing the quality of education. European scholar Journal. Available online at//www.scolarzest.com, 1.

21. qizi Karimova, M. N., & Ashurova, S. F. (2023). PROFESSIONAL TA'LIMDA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH VA ULARDA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 369-373.

22. Karimova, M. (2023). QIZLARNING MUHABBAT BORASIDAGI TASAVVURLARINING OILA MUSTAHKAMLIGIGA TA'SIRI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(2).

23. Ne'Matullayeva, S. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA O 'YIN TERAPIYASINI QO'LLASHGA OID QARASHLAR. Science and innovation, 1(B4), 444-449.

24. Nematullaeva, S. (2023). DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH GAME THERAPY. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 86-88.

25. Ne'matullayeva, S. (2022). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oyin terapiyasini qo'llashda innovatsion usullar. O 'zbekiston milliy universiteti xabarlari, 1(6).

26. Nematullaeva, S. (2023, April). The role of play therapy in a child's life. In Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and Education (Vol. 1, No. 1, pp. 9-10).

27. Неъматуллаева, С. Х. (2023). Влияние Игровой Терапии В Формировании Личности Детей. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 4(2), 31-33.

28. Нематуллаева, С. (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxs sifatida kamolotida o'yin terapiyasining ahamiyati . Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 43–46. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/psychological-service-education/article/view/23475>

29. qizi Ne'matullayeva, S. X., & Ulug'bek qizi Abduqahhorova, M. (2023). BOLA SHAXSINING RIVOJIDA O 'YIN TERAPIYASINI QO 'LLASH SHART-SHAROITLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(9), 341-344.

30. Ne'matullayeva, S. (2022). PERSPECTIVES ON THE USE OF PLAY THERAPY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Science and Innovation, 1(4), 444-449.

