

XOTIRA - HAQIDA...

Muqimova Ruxshona

Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: *Bu maqolada xotira haqida umumiya tushuncha , xotira - axamiyati haqida fikr yuritiladi.*

Kalit sózlari: *xotira - kuchi, uning realligi, tassavur , ijodiy, obraz, esda olib qolish, esda saqlash, xotirlash.*

Inson tug‘iladi, voyaga yetadi, oqni qoradan ajratadi. Ulg‘aygan sari yoshligini qumsaydi. Bolaligini xotirlaydi. Nimalarnidir eslashga xarakat qiladi. Xech o‘ylab ko‘rganmisiz, u qanday qilib xotirlaydi. Xotira - nima o‘zi? Biz u haqida nimalarni bilamiz? Men shu haqida o‘ylab ushbu maqolamda " xotira " mavzusini quyidagicha yoritib bermoqchiman.

Xotira - nima ? Xotira qanday xolatda mustahkamlanadi degan savollarga avvalo, javob topib olishimiz kerak.

Ongimiz aks ettirgannarsalarni mustahkamlash , saqlash va so‘ng tiklashdan iborat bo‘lgan aqliy faoliyat xotira deb ataladi. Xotira - eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. Bizning kundalik hayotimiz tajribalaridan ko‘rsatadiki , esimizda qolgan narsalarning hammasi ham esimizga tushmaydi. Ma’lum bir qismi unutiladi. Unutish ham xotiraga oid hodisadir. Qayerdadir o‘qigandim. Inson xotirasidagi ayrim narsalarni unutishi ham kerak , chunki unda yaxshi xotiralar bo‘lganidek yomon xotiralar ham bo‘ladi.

Esda qoladigan narsalar , xotiraning materialini esda qoldirib turadigan va esga tushiriladigan narsa , xotiraning mazmunini tashkil qiladi. Xotira faoliyati esda olib qolishdan boshlanadi. Biz biror narsani idrok qilishimiz , biror narsa haqida o‘ylashimiz singari esda saqlab qolamiz. Xotira - boshqa psixik jarayonlar faoliyati va taraqqiyoti uchun katta ahamiyatga ega. Olimlarning fikricha yosh bola toza xotira bilan tug‘iladi degan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki , chaqaloq Ona qornida yigirma haftalik bo‘lgandan keyin unda xotira shakillanadi. Inson xotirasi haqiqatdan ham murakkab jarayon. U haliyam to‘liq o‘rganilmagan. Lekin zamon o‘zgarishi bilan xotira haqida turlicha yangi va qiziqarli ma’lumotlar paydo bo‘lmoqda. Masalan inson xotirasi 1-7 terrabaytga teng axborotni saqlab turar ekan. Tassavur qiling ! sizning miyyangiz kamida 7 million megabayt axborot bor. Bu degani sizning aqliy darajangiz yetuk inson bo‘lasiz. Qanday zo‘r - a ? Shu sababli ham



xotirani keraksiz keraksiz narsalar bilan to‘ldirish bu hayotingizda qilgan eng katta xatolaringizdan biri bo‘ladi.

Aksincha xotirani mustahkamlab uni foydali narsalar bilan to‘ldirish zarur. Xotira mustahkamligida biz iste‘mol qilgan narsalarni o‘rni ham yuqori. Agar biz har kun bir xil taom yesak xotira ishini sekinlashtiradi. Insonning xotirasi 25 yoshgacha rivojlanib boradi degan fikr ham mavjud. 50 yoshgacha bir xil o‘zgarimas davr davom etadi. Undan so‘ng xotira zaiflashib borar ekan. Olimlarning ta‘kidlashicha odamlar ko‘proq asal iste‘mol qilishi kerak chunki asalda miyyani oziqlantiradigan va xotirani kuchaytiradigan mikro unsurlar juda ko‘p deyilgan. Yana qiziqarli ma‘lumotlar biri kasb xotiraga ta‘sir qilarmish. Hammadan ko‘proq xotirasi yaxshilar suxandon , o‘qituvchi va olimlar sanaladi. Mening fikrimcha shu ma‘lumotlarni yaxshilab esda saqlab qolishi kerak. U mening hayotim davomida o‘z foydasini ko‘rsatadi degan fikr ila o‘qishi darkor. Qadrli yurtdoshim agar siz xotiramni mustahkamlayman desangiz ko‘p kitob mutolaa qiling. Olma , amega -3 vitaminiga boy bo‘lgan mahsulotlar iste‘mol qiling. Porloq O‘zbekistonga xotirasi mustahkam yosh avlod kerak. Uni kuchli bilimimiz , yangi g‘pyalarimiz va raqobatdoshligimiz bilan rivojlantiramiz va taraqqiy ettiramiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. P.I.Ivanov.M.E.Zufarova Umumiy Psixologiya
2. G‘oziyev E “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
3. Ashurova, S. F., & qizi Karimova, M. N. (2023). OILADA O‘SMIRLARNING SOG‘LOM 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 QO‘LLAB-QUVVATLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O‘ZIGA XOS JIHATLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(9), 418-421.
5. qizi Ashurova, S. F. (2023). OILADA YOSHLARNING SOG‘LOM 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. Норбошева, М. А. (2023). КЛАССИФИКАЦИЯ МОТИВОВ УЧЕНИЯ. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 255-258.

26. НОРБОШЕВА, М. А. (2020). Отражение Национальных Ценностей В Национальных Играх. ECLSS Online 2020b, 312.

27. Нарбашева, М. А. (2021). Развитие компетентности у педагога дошкольных образовательных организаций. Наука и образование сегодня, (7 (66)), 65-66.

