

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH  
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI  
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY JURNALI  
VOLUME-2, ISSUE-9  
KUN TARTIBINING TALABALAR O'ZLASHTIRISHIGA TA'SIRI**

**Hasanov Dilmurod Abduvahob o'g'li**

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali kafedra assistenti*

**Hamroyeva Sabrina Baxrom qizi**

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali talabasi*

**Tadqiqot maqsadi:**

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi: talaba yoshlarning kun tartibining buzilishi orqali kelib chiqadigan belgilar(uyqu, ovqatlanish, dars rejimi, mustaqil ta'lim, dam olishi va jismoniy faollikning buzilishi)ning o'quv jarayonidagi ko'rsatkichlarni aniqlash hamda ularni olish metodlarini qo'llash va tatbiq etish.

**Kirish:**

Hozirgi kunda talabalar orasida uyqu yetishmasligi, tartibsiz ovqatlanish, ko'p miqdorda ekrandan foydalanish holatlari, jismoniy faollikning kamayishi kabi omillar vujudga kelmoqda. Bundan tashqari, O'zbekiston hamda jahon oliy ta'limidagi talabalar orasida stress hamda charchash alomatlari kuchaymoqda. Kun tartibining buzilishi talabalar bilim olish salohiyatining pasayishiga olib kelmoqda.

**Kalit so'zlar:** to'g'ri ovqatlanmaslik, uyqu rejimi, kun tartibi, xotira mustahkamligi, diqqat, bilim olish salohiyati.

**Asosiy muammolar:**

**1.** Talabalar kun tartibining buzilishi sababli juda ko'plab o'zgarishlar yuzaga keladi. Jumladan, gazli ichimliklarni ko'p iste'mol qilinishi organizmda sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, issiq kunlarda talabalar ko'p miqdorda chanqoqbosdi gazli ichimliklarni ko'p miqdorda iste'mol qilishadi. Natijada, organizmda metabolizm buzilishi kelib chiqadi. Metabolizmning buzilishi esa organizmni yetarli miqdorda oziq moddalar bilan ta'minlanmasligiga olib keladi.

**2.** To'yib uxlamaslik: talabalar orasida yetarli miqdorda uxlamaslik holatlari kuzatilmoqda. Uyquning yetishmasligi esa kayfiyat va bilim olish salohiyatining pasayishiga olib keladi. Qanchalik uyqu kam bo'lsa, diqqatni jamlash shunchalik past darajada bo'ladi. To'yib uxlamaslik xotirani pasayishiga olib keladi.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH  
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI  
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY JURNALI  
VOLUME-2, ISSUE-9**

**3. To'g'ri ovqatlanmaslik:** talabalar ko'pincha ertalab nonushta qilmay darsga kelishadi. Bu esa energiya tanqisligiga, ovqat hazm qilishning buzilishiga, vitamin va mineral moddalarning yetishmasligiga olib keladi. Undan tashqari, och qolish diqqat-e'tiborning susayishiga hamda xotirani pasayishiga olib keladi. Noto'g'ri ovqatlangan talaba tez-tez charchaydi, darsda faolligi kamayadi, topshiriqlarni bajarish salohiyati pasayadi.

**4. Jismoniy faoliyatning yetarli bo'lmasligi:** jismoniy faollik kamligi moddalar almashinuvi jarayoni buzilishiga, immunitetning pasayishiga olib keladi hamda ortiqcha vazn yig'ish holatlari yuzaga keladi.

**Xalqaro tajribalar:**

**1. Finlandiya tajribasi—qisqa darslar, uzoq tanaffuslar:** Finlandiya dunyoda bilim berish darajasi yuqori mamlakatlardan hisoblanadi. Finlandiya tajribasida, dars jarayonlarida tanaffuslarga katta e'tibor qaratilgan. Ular tanaffus vaqtida talabaning faol bo'lishi, keyingi darsdagi diqqat miqdorini 40% ga oshirishini kuzatgan. Natijada, o'qish jarayonida ortiqcha yuklamasiz, miya faoliyatini susaytirmaslik hamda o'zlashtirishning yuqori bo'lishiga ega bo'lishgan.

**2. AQSh tajribasi—uyqu va dars boshlanish vaqti:** AQShdagi shaharlarning ko'pchiligida darslar 7:00-7:30da boshlanardi. "American Academy of pediatrics" tavsiyasiga ko'ra, dars vaqtlari 8:30dan erta boshlanmasligi kerak deyishdi. Ular dars vaqti kech bo'lsa uyqu sifati normallasadi, deyishgan. Uyqu sifati yaxshi bo'lsa dars sifati yaxshi bo'ladi deb ta'kidlashgan. Natijada, uyqu rejimi normallasadi hamda eslab qolish salohiyati oshadi.

**3. Yaponiya tajribasi—tartib-intizom va vaqtni boshqarish:** Yaponiyada darslar ma'lum bir tartibda rejalashtirilgan. Dars vaqti, tanaffus, jismoniy mashqlar, uy vazifasi hamda ovqatlanish tartibi ham aniq bir tartibda rejalashtirilgan. Natijada, ma'suliyat, intizom hamda o'zini boshqarish qobiliyati rivojlanadi.

**Takliflar:**

**1.** Diqqat-e'tiborni ko'p talab etadigan ma'ruza mashg'ulotlari vaqtida 5 daqiqagacha bo'lgan qisqa tanaffuslar qilish.

**2.** Amaliy mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda talabalarga yurish va yengil mashg'ulotlar qilishni talabalar o'rtasida targ'ib qilish.

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH  
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI  
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY JURNALI  
VOLUME-2, ISSUE-9

**Xulosa:**

Kun tartibining to'g'ri tashkil etilishi talabalar o'quv faoliyatining samaradorligini oshiradi. O'qish, dam olish, uyqu hamda bo'sh vaqtini to'g'ri rejalashtirish orqali ko'pgina kognitiv jarayonlarning faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, diqqat faoliyati, xotira mustahkamligi hamda fikrlash salohiyatini yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning kun tartibi to'g'ri tartibda o'tishi, ularning bilim salohiyatini oshishiga yordam beradi. Undan tashqari, malakali va sog'lom kadrlar yetishib chiqadi.