

AQLIY FAOLIYATNING ODDIY USULLARINI SHAKLLANTIRISH

Eshmatova Rayxon Baxtiyor qizi

Nukus davlat pedagogika instituti Maxsus pedagogika: logopediya
yo'nalishi 2-kurs

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11258293>

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanishi haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, tarbiya, aqliy rivojlanish, aqliy tarbiya, aqliy mehnat, kitob, bilim, malaka, ko'nikma.

Bugungi tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan dunyoda aql bizning harakatlarimiz va qarorlarimizni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Kognitiv qobiliyatimizni oshirish va hayotda oqilona tanlov qilish uchun oddiy va samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhimdir. Buning usullaridan biri bu Aqliy faoliyatning oddiy usullarini boshqarish yoki aql va tushunchamizni yaxshilash uchun oddiy usullarni ishlab chiqishdir. Kognitiv qobiliyatimizni oshirishning asosiy usullaridan biri bu muntazam ravishda o'qish va yangi ma'lumotlar bilan tanishishdir. O'qish bilimimizni kengaytirishga, so'z boyligimizni yaxshilashga va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarimizni charxlashimizga yordam beradi. Kitoblar, maqolalar va ilmiy maqolalar kabi turli xil materiallarni o'qish orqali biz ongimizni sinab ko'rishimiz va ularni mashg'ul qilishimiz mumkin. Aql-idrokimizni oshirishning yana bir samarali strategiyasi bu ong va meditatsiya bilan shug'ullanishdir. Ushbu amaliyotlar ongimizni jamlashga, stressni kamaytirishga va umumiy ruhiy farovonligimizni yaxshilashga yordam beradi. Har kuni meditatsiya qilish va ongimizni tozalash uchun bir necha daqiqa vaqt ajratsak, biz kognitiv qobiliyatimizni va murakkab ma'lumotlarni tushunish qobiliyatimizni yaxshilashimiz mumkin. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kognitiv funktsiyani yaxshilashi ko'rsatilgan. Jismoniy mashqlar miyaga qon oqimini oshiradi, yangi miya hujayralarining o'sishiga yordam beradi va diqqatni jamlash va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlarni kundalik ishimizga kiritish orqali biz aql-zakovatimizni oshirishimiz va tushunish qobiliyatimizni yaxshilashimiz mumkin. Ushbu strategiyalarga qo'shimcha ravishda, maqsadlar qo'yish va o'zimizni yangi ko'nikmalarni o'rganishga undash ham aqlimizni oshirishga yordam beradi. O'zimizni konfor zonamizdan tashqariga chiqarib, yangi qiyinchiliklarga duch kelsak, biz ongimizni rag'batlantirishimiz va kognitiv qobiliyatimizni yaxshilashimiz mumkin. Yangi til o'rganish, cholg'u asbobini o'zlashtirish yoki qiyin jumboqni yechish, maqsad qo'yish va ular yo'lida ishlash ongimizni charxlashda yordam beradi. Bundan tashqari, boshqalar bilan bog'lanish va mazmunli suhbatlarda qatnashish bizning aql-zakovat va tushunishimizni ham yaxshilaydi. Fikr almashish, bilim almashish va intellektual munozaralarda qatnashish orqali biz ongimizni kengaytira olamiz va yangi istiqbollarga ega bo'lamiz. Bizni ilhomlantiradigan va ilhomlantiradigan boshqalar bilan mustahkam munosabatlar o'rnatish intellektual o'sishimizga va kognitiv qobiliyatimizni yaxshilashga yordam beradi.

Hozirgi tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan dunyoda aql ko'pincha tanqidiy fikrlash va murakkab muammolarni hal qilish qobiliyati bilan o'lchanadi. Aql-idrokning ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan jihatlaridan biri bu murakkab tushunchalarni soddalashtirish va ularni boshqalarga oson tushunarli tarzda taqdim etish qobiliyatidir. This is where the concept of "Aqliy

faoliyatning oddiy usullarini boshqarish" o'yinga tushadi. "Oddiy faoliyatning oddiy usullarini kuzatish" - bu ingliz tilidan "simplifying the methods of intellektual activity" deb tarjima qilingan atama. Ushbu kontseptsiya murakkab g'oyalarni va vazifalarni oddiyroq, boshqariladigan qismlarga ajratishdir. Shunday qilib, odamlar mavzu bo'yicha o'z tushunchalarini yaxshilashlari va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini oshirishlari mumkin. Intellektual faoliyat usullarini soddalashtirishning asosiy afzalliklaridan biri shundaki, u odamlarga murakkab tushunchalarni osonroq tushunish imkonini beradi. Muammo yoki g'oyani kichikroq qismlarga bo'lish orqali odamlar tizimning turli qismlari qanday ishlashini yaxshiroq tushunishlari mumkin. Bu yanada samarali qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalariga olib kelishi mumkin.

Intellektual faoliyat usullarini soddalashtirish ham odamlarga o'z fikrlarini boshqalarga aniqroq etkazishga yordam beradi. Murakkab g'oyalarni sodda so'zlarga bo'lish orqali shaxslar o'z fikr va mulohazalarini boshqalarga tushunarli bo'ladigan tarzda yetkaza oladilar. Bu akademik va professional sharoitlarda yanada samarali hamkorlik va jamoaviy ishlashga olib kelishi mumkin. Intellektual faoliyat usullarini soddalashtirishning yana bir afzalligi shundaki, u odamlarga yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni yanada samarali aniqlash va hal qilishga yordam beradi. Muammo yoki g'oyani uning tarkibiy qismlariga bo'lish orqali odamlar muammolar qayerda paydo bo'lishi mumkinligini osonroq aniqlashlari va ularni bartaraf etish strategiyalarini ishlab chiqishlari mumkin. Bu muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish jarayonlarini samaraliroq qilishga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, intellektual faoliyat usullarini soddalashtirish ham odamlarning ijodkorligi va innovatsion fikrlash qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Murakkab g'oyalarni oddiyroq qismlarga bo'lish orqali odamlar muammoga yondashishning turli usullarini o'rganishlari va yangi echimlarni ishlab chiqishlari mumkin. Bu turli sohalarida taraqqiyot va muvaffaqiyatga olib kelishi mumkin bo'lgan innovatsion g'oyalarni va yondashuvlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Intellektual faoliyat usullarini soddalashtirish ham odamlarga vaqtni boshqarish ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Vazifalar va loyihalarni kichikroq qismlarga bo'lish orqali odamlar o'z ishlarini yanada samaraliroq ustun qo'yishlari va vaqt va resurslarini samarali taqsimlashlari mumkin. Bu akademik va professional sharoitlarda samaradorlikni oshirish va ish faoliyatini yaxshilashga olib kelishi mumkin. Intellektual faoliyat usullarini soddalashtirish ham odamlarga muammolarni hal qilish ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Murakkab muammolarni oddiyroq tarkibiy qismlarga bo'lish orqali odamlar muammolarning asosiy sabablarini osonroq aniqlashlari va samarali echimlarni ishlab chiqishlari mumkin. Bu muammoni hal qilishda samaraliroq jarayonlarga va turli vaziyatlarda yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Intellektual faoliyat usullarini soddalashtirish odamlarga ma'lumotni o'rganish va saqlashni yaxshilashga yordam beradi. Murakkab g'oyalarni oddiyroq qismlarga bo'lish orqali odamlar yangi ma'lumotlarni osonroq hazm qilishlari va o'zlashtirishlari mumkin. Bu akademik va professional sharoitlarda xotirani yaxshi saqlashga va ta'lim qobiliyatini oshirishga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, "Aqliy faoliyatning oddiy usullarini kuzatish" tushunchasi insonning aql-zakovati va muammoni hal qilish ko'nikmalarini oshirish uchun qimmatli yondashuvdir. Murakkab g'oyalarni va topshiriqlarni soddaroq qismlarga bo'lish orqali shaxslar mavzu bo'yicha o'z tushunchalarini yaxshilashga, muloqot ko'nikmalarini oshirishga va muammolarni yechishda samaraliroq strategiyalarni ishlab chiqishga qodir. Ushbu yondashuv

ijodkorlik, innovatsiyalar, vaqtni boshqarish va o'rganish qobiliyatlarini yaxshilashga olib kelishi mumkin, natijada turli akademik va professional ishlarda muvaffaqiyatga erishadi. Bugungi dunyoda muvaffaqiyatga erishish uchun aql-zakovat va tushunchamizni oshirish uchun oddiy usullarni ishlab chiqish juda muhimdir. Muntazam ravishda o'qish, diqqat va meditatsiya bilan shug'ullanish, muntazam mashq qilish, maqsadlar qo'yish, o'zimizni yangi ko'nikmalarni o'rganishga undash va boshqalar bilan bog'lanish orqali biz kognitiv qobiliyatimizni yaxshilaymiz va hayotda oqilona qarorlar qabul qila olamiz. Ushbu strategiyalarni kundalik ishimizga kiritish orqali biz aql-zakovatimizni oshirishimiz va tushunish ko'nikmalarimizni yaxshilashimiz mumkin, natijada katta muvaffaqiyat va muvaffaqiyatga erishamiz.

References:

1. Hasanboyeva O. va boshqalar. Oilada barkamol avlod tarbiyasi. - T.: O'zbekiston, 2010.
2. Имомова Ш.М., Норова Ф.Ф. Работа с криптовалютой//Ш1УЕК8иМ: ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ. №10(91), 2021. С. 18-21.

