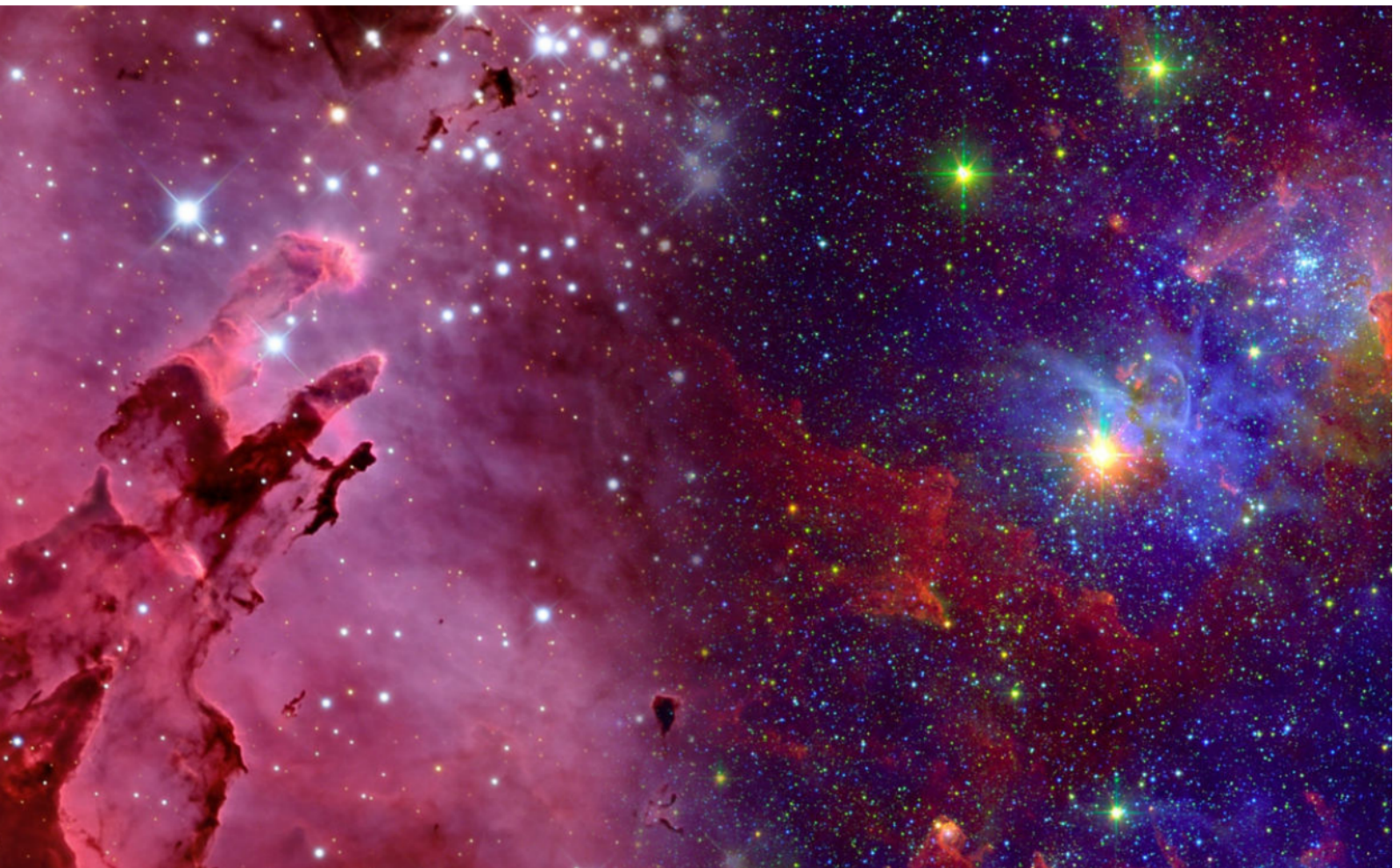


GALAXY

**INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL (GIIRJ)**

ISSN: 2347-6915

IMPACT FACTOR: 7.718



An International Interdisciplinary Monthly Journal

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2102/1915>)

USE OF AMINO ACIDS IN FRUIT AND PEEL OF GARLIC IN MEDICINE
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2103>)

Mamatkulova Ugilkhon, Isakov Hayotillo, Askarov Ibrokhim

177-180

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2103/1916>)

USE AN UNPOPULAR METHOD TO FIND THE TRUE SIZE OF A PLANE IN THE GENERAL CASE (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2104>)

Mustafa Aminbaevich Karimov, Bakhtiyor Botirovich Yuldashev, Tavakkalova Sevara Odilbek qizi, Asadova Mohlaroyim Otabek qizi

181-182

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2104/1917>)

E-COMMERCE APPLICATIONS
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2107>)

Abinayasri R. , Sahin A., Judith Acquiline M.

183-188

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2107/1918>)

ULTRA PROTECTION FOR FUTURE GENERATION WOMEN SAFETY
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2108>)

Elavarashi M., Shifana M., Gayathri K.

189-193

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2108/1919>)

COMPUTERISED COLLOCATE PARTICULARS AND DATA OF THE DEPARTMENT
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2109>)

Mrs. A. Mary Theresa, Ms. Tabitha Maria, Ms. Tashita Maria

194-205

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2109/1920>)

EFFECTS OF SAQ TRAINING ON SELECTED PHYSICAL FITNESS PARAMETERS OF KABADDI PLAYERS (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2110>)

Dr. A. Mahaboobjan, Mr. Hussainsab K. P.
206-210

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2110/1921>)

ONLINE PET PRODUCTS MANAGAMENT SYSTEM
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2117>)

J. Leena Rose, R. Meenaloshini
211-214

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2117/1924>)

POSSIBILITIES OF USING THE CLASTER METHOD IN FORMING A SENSE OF NATIONAL PRIDE (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2118>)

Jumaev Abdilhakim Turdievich
215-218

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2118/1925>)

BENEFITS OF READING A BOOK IN THE EDUCATION OF THE DEVELOPED GENERATION
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2119>)

Mamatkulova Salamathon Abdullazhovna
219-222

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2119/1926>)

SPORT AS AN ELEMENT OF CLUSTER TECHNOLOGY FOR A HEALTHY LIFESTYLE
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2120>)

Umaraliyeva Dilduzi Umarali kizi
223-226

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2120/1927>)

IMPROVING THE EDUCATION SYSTEM AS ONE OF THE FACTORS OF INNOVATIVE DEVELOPMENT OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2121>)

Tilakova Mavjuda Ashurovna
227-231

pdf (<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2121/1928>)

VIRTUAL HERBAL BEAUTIGENICS SHOPPING PORTAL
(<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/2122>)

BENEFITS OF READING A BOOK IN THE EDUCATION OF THE DEVELOPED GENERATION

Mamatkulova Salamathon Abdullazhovna
Head of the Department of Electronic Information Resources
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent Region

ABSTRACT

The article tells the story of understanding and training his memory - its internal mechanisms, natural defenses, hidden potential. This is, in fact, a story about the role that memory plays in the life of all mankind and each of us. How has the function of memory changed over the millennia? What role does memorization technique play in the past and present? Can everyone develop their memory to perfection? And is it necessary? You will learn how to train and remember your memory, which can be useful in everyday life.

Keywords: book, reading, reflection, memory, etiquette, ethics, teacher, educator, crossword puzzle, knowledge, will.

BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA KITOB O'QISHNING FOYDALARI

Mamatkulova Salamathon Abdullajonovna
TVCHDPI Electron axborot resurslari bo'limi mudiri

ANNOTATSIYA

Maqolada o'z xotirasini – uning ichki mexanizmlarini, tabiiy himoyasini, yashirin imkoniyatlarini tushunish va uni o'rgatish haqida hikoya qiladi. Bu, mohiyatiga ko'ra, xotira butun insoniyat va har birimiz hayotida tutgan o'rni haqida hikoya. Ming yillar davomida xotira funktsiyasi qanday o'zgargan? O'tmishda va hozirgi davrda xotira texnikasi qanday rol o'ynaydi? Har kim o'z xotirasini mukammal darajada rivojlantira oladimi? Va bu kerakmi? Siz xotirangizni qanday o'rgatish va yodlash usullari kundalik hayotda qanday foydali bo'lishi mumkinligini bilib olasiz.

Tayanch so'zlar: kitob, mutolaa, mulohaza, hotira, odob, ahloq, muallim, tarbiyachi, krasvord, bilim, iroda.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЧТЕНИЯ КНИГИ В ОБРАЗОВАНИИ РАЗВИТОГО ПОКОЛЕНИЯ

Маматкулова Саламатхон Абдуллажоновна
Начальник отдела электронных информационных ресурсов ТВЧДПИ

АННОТАЦИЯ

В статье рассказывается история понимания и тренировки его памяти - ее внутренних механизмов, естественной защиты, скрытого потенциала. Это, по сути, рассказ о той роли, которую память играет в жизни всего человечества и каждого из нас. Как изменилась функция памяти за тысячелетия? Какую роль техника запоминания играет в прошлом и настоящем? Все ли могут развить свою память в совершенстве? И это необходимо? Вы

узнаете, как тренировать и запоминать свою память, что может пригодиться в повседневной жизни.

Ключевые слова: книга, чтение, размышление, память, этикет, этика, учитель, воспитатель, кроссворд, знание, воля.

Yaqin-yaqingacha o'zbek xonadonlarida uzun qish kechalari xira chiroq yorug'ida kitobxonlik qilinardi. Kitob o'qishni bilganlar xalq ichida obro'li sanalardi, Hofiz, So'fi Olloyor, Xoja Ahmad Yassaviy, Bedil, Fuzuliy, Maxtumdul, Mashrab g'azallarini yod bilmaslik or sanalardi. Gapgashaklarda, turli marosimlarda ham to'planganlarga kitoblardan parchalar o'qib berish kabi go'zal odatlar bor edi. Bu gaplar ortida "edi" so'zining borligi dilga bir oz g'ashlik soladi. Chunki ana shunday kitobxon xalq vorislari bugungi kunda deyarli kitob o'qimay qo'ydi... Hozir biron kishidan: "Ayni paytda qanday kitob o'qiyapsiz?" deb so'rasangiz, javob ham tayyor: – Kitob o'qishga vaqt qayoqda deysiz. Ertayu kech miyada ro'zg'or tashvishi. – Kitob o'qishni yaxshi ko'raman, ammo vaqt topolmayapman. – Endi, shu desangiz, maza qilib o'qiydigan kitob ham yo'q-da. – Kitob o'qigan bilan qorin to'yarmidi?! – Men teledasturlardan boshqasini o'qimayman... To'g'ri, kitobxonlar qiziqqan sohalari, talab qilayotgan mavzulari oldingidan bir oz o'zgargan. Avvallari ko'proq badiiy kitoblar, oldi-qochti asarlar mutolaa qilingan bo'lsa, hozir ilmiytexnikaviy adabiyotlar, xotiralar, detektivlar, pazandachilik, tabobat mavzuidagi asarlar, diniyma'rifiy kitoblarga qiziqish ancha ortgan. Ana shunday kitoblar bozori chaqqonligi fikrimizni isbotlaydi. Shunga qaramay, xalqimizning kitobxonlik darajasi ancha pastligi haqiqat. Balki, buni kimlardir bozor iqtisodi qiyinchiliklariga to'nkar? Ehtimol, ba'zilar davr shiddati ortib, turli texnikaviy vositalar orqali (masalan, internet, televidenie kabi) axborot olish qulaylashganini ro'kach qilar? Lekin bu narsaga bizdan oldinroq duch kelgan Yevropada, yana ayrim arab mamlakatlarida kitobxonlik kuchaygan bo'lsa kuchaygan, aslo pasaymagan. Bir narsani yodda tutaylik: kitob o'qimagan xalq johillikka mahkumdur. Kitob o'qimagan, ilmga intilmagan, ruhiyatini boyitishga loqayd qaragan millat farzandlari o'zligini, erkini, madaniyatini boy berishi muqarrar! Ana shunday kulfatlar boshimizga kelmay turib kitob o'qiylik, kitobni qadrlaylik, bolalarimizda kitobga muhabbat uyg'otaylik.

Kitob o'qish inson uchun muvaffaqiyat, saodat eshiklarini ochadi. Ilm izlash, kitob, gazeta, jurnallar mutolaa qilish kishi dunyoqarashini kengaytiradi, o'ziga xos lazzat bag'ishlaydi, o'zgalar oldida kishining ilmiy, madaniy, axloqiy saviyasini yuqori ko'taradi. Zero, ko'p o'qigan, bilimdon insonning har sohada imkoniyati kengroq bo'ladi. Kitob mutolaa qilish foydalari juda ko'p.

➤ Jumladan: Kitob o'qish asabni tinchlantiradi. Olimlar, asabni tinchlantirish uchun kitob o'qishni tavsiya etishadi. Aniqlanishicha, atigi olti daqiqa kitob o'qish asabiylashishga barham beradi. Ko'proq mutolaa bilan band bo'lganlar jismonan sog'lom, xushkayfiyat, quvnoq, ruhan tetik, boshqalarga nisbatan ko'proq mavqega ega bo'lishar ekan.

Mutolaa uyqusizlikdan qutulishga yordam beradi. Xotirjam bo'lishga, uxlashga yordam beradigan eng yaxshi usul kitob o'qishdir. Televizor yoki telefondan tarqalayotgan yorqin nur miyaga uyg'onish kerakligi haqida signal yuboradi. Kitob o'qish esa aksincha ta'sir ko'rsatadi. Mutolaa qalbni yumshatadi. Kitob o'qish jarayonida o'quvchi qahramonlarning quvonchu tashvishlariga sherik bo'ladi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, badiiy asar o'qigan odam hayotda ham boshqalar his-tuyg'usini yaxshi tushunar ekan. Mutolaa miya faoliyatini

yaxshilaydi. Olimlar aniqlashicha, kitob o'qigan inson aqliy salohiyati bir necha kun davomida yuqori holatda bo'lar ekan. Shuningdek, kitob o'qish miyadagi asab tolalari sonini oshiradi. Mutolaa tushkunlikka qarshi kurashishga yordam beradi. Kitob o'qish – tushkunlikning eng yaxshi davosi. Tushkunlikka chalingan bemorlar kitob o'qishni boshlaganlaridan so'ng depressiyaga tushish holatlari kamayadi.

Kitob o'qish qalb chigalliklarini yozadi, ko'ngilga huzur bag'ishlaydi, jaholatga barham beradi, turli-tuman yomon fikrlarni, vasvasalarni miyadan chiqarib yuboradi. Kitob hayotning qorong'i yo'llarini yorituvchi chiroqdir. Ko'p kitob o'qiydigan inson kitoblar taxidan o'rin olgan o'zgalarning achchiq qismatidan, muvaffaqiyatlari sir-asrorlaridan voqif bo'ladi, ularni o'z hayotida ijobiy ma'noda qo'llaydi. Natijada ko'p muvaffaqiyatlarga erishadi. Mutolaa insonni go'zallashtiradi. Yuqori darajadagi aqliy salohiyat insonning tashqi ko'rinishini ham go'zallashtiradi. Har qanday mavzuda qiziqarli suhbat qurish, o'z bilimni namoyish etish suhbatdoshi mehrini qozonishga yordam beradi. Mutolaa hayotdagi maqsadni anglashga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Inson qancha ko'p kitob o'qisa, hayot yo'lini shunchalik aniq tanlay oladi. Kitob o'qish to'siqlarni engishga ham yordam beradi. Mutolaa xotirani kuchaytiradi, fikrlash qobiliyatini yaxshilaydi. Har safar kitob o'qilganda miya faol ishlaydi. Chunki, miya olinayotgan ma'lumotni saqlash uchun yangi tolalarni yaratadi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, muttasil kitob o'qiydigan insonlarda fikrlash qobiliyati yuqori bo'lar ekan. Kishi ko'p o'qigani sari bilimi oshib boraveradi, hamma sohadan ma'lum ma'noda xabari bo'ladi. Natijada kitobxon atrofida gilar uchun qiziqarli suhbatdoshga, to'g'ri maslahatgo'yga aylanadi. Mutolaa so'z boyligini oshiradi. Kitob o'qiyotgan paytda notanish so'zlar uchraydi. Ularning ma'nosini jumla mazmunidan ham tushunib olsa bo'ladi. Kitob o'qish so'z boyligini ko'paytiradi, umumiy savodxonlikni oshiradi. O'qish tilni to'g'rilash, og'zaki nutqni rivojlantirish, so'z boyligini ko'paytirish uchun asosiy manbadir. Kishi kanchalik ko'p mutolaa qilsa, shunchalik ravon so'zlaydi, bexato gapiradi, dunyoqarashi kengayadi, madaniy saviyasi shakllanadi. Mutolaa yozuvchilik qobiliyatini rivojlantiradi. Kitob o'qish jarayonida muallifning yozish uslubi o'quvchiga ta'sir qiladi, adibning bayon qilish uslubi kishi bilmas tarzda o'quvchi ongiga o'rnashadi. Mutolaa tinglash qobiliyatini rivojlantiradi. Kitob o'qish tinglash qobiliyatini oshiradi, boshqalarni oson tushunishga yordam beradi. Kitobni ovoz chiqarib o'qiganda yanada samarali bo'ladi.

Mutolaa moliyaviy qiyinchiliklarni bartaraf etishda yordam beradi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, umuman kitob o'qimaydigan insonlarning 43 foizi qashshoqlikda yashaydi. Savodli insonlar orasida qashshoqlikda yashaydiganlar 4 foizni tashkil etadi. Bilimli, o'qimishli inson tijorati yoki boshqa xususiy tirikchiligi to'xtab qolgan taqdirda ham osonlik bilan o'ziga boshqa rizq eshigini ocha oladi. U qaysidir ishxonaga xodim sifatida joylashishi, o'quv muassasalarida ishlashi yoki ijodiy ishlar bilan shug'ullanib, kitob yozib tirikchiligini qaytadan yo'lga qo'yishi mumkin. Demak, bilimli inson bilan bilimsiz odam imkoniyatlari orasida juda katta farq bor. Ko'p kitob o'qiydigan bolalar darslarni yaxshi o'zlashtirishadi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, kitob o'qishni yaxshi ko'radigan bolalar maktabda ham a'lo baholarga o'qishadi. Ular grammatikani ham, matematikani ham puxta o'zlashtirishadi. Mutolaa yaxshilikka undaydi. Mutolaa bizni muhtoj insonlarga yordam qo'lini cho'zishga undaydi. Kitob ezgulikdan, olijanoblikdan, mardlikdan hikoya qiladi, ma'naviyatni yuksaltiradi, tubanlik, nomardlik, razolat, xiyonatning qabih yuzini ochib beradi, yomon xulqlarga qarshi qalabda nafrat uyg'otadi.

MULOHAZA Dunyoda bilim manbai bo'lmish kitoblar son-sanoqsiz. Hech kim amalda barcha kitoblarni o'qib chiqishga qodir emas. Shunday ekan, har birimiz oldimizga qo'yan maqsadimiz, intilishimizdan kelib chiqib, zarur kitoblarni topib o'qishimiz lozim. Zero, to'g'ri tanlangan kitob orzularga etkazadi. To'g'ri tanlangan kitob inson hayotida muhim ahamiyat kasb etadi, uning baxtli bo'lishi uchun xizmat qiladi.

NATIJA; Birgalikda kitob o'qish ota-onalar bilan bolalarning o'zaro munosabatlarini yaxshilaydi. Psixologlar aytishicha, birgalikda kitob o'qish jarayonida ota-onalar bilan bolalar o'rtasida o'ziga xos munosabat o'rnatiladi. Bunday munosabat birgalikda televizor ko'rganda umuman paydo bo'lmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Djoshua Foer "Eynshteyn Oyda sayr qiladi".
2. Yelena Rezanova "Xech qachonlardir".
3. Olga Lukina "Biznes va yoki muxabbat".
4. Kelli Makgonigal "Iroda kuchi".
5. Charlz Daxigg "Odat xukmronligi".
6. Ahmad Muhammad Tursun, "Siz qanday yashamoqchisiz?", 631-635-betlar