

SHAXS XOTIRA FAOLIYATINI ISHDAN CHIQRARISHGA SABAB BO'LVCHI OMILLAR VA ULARNI OLDINI OLIISHNING SOG'LOM PSIXOLOGIK USULLARI

Murodova Gulnoza Ablakulovna
Samarqand viloyati Urgut tumani
65-maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Xotirani zaiflashishiga olib keladigan odatlar. Chekish, spirtli ichimliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, jismoniy harakatsizlik, sabzavot va mevalarni kam iste'mol qilish kabi nosog'lom odatlar xotira va fikrlash qobiliyatini sezilarli darajada yomonlashtiradi.

Kalit so'zlar: Ontogenez, mnemik, metapa, kognitiv, reproduktiv, inertsitya, produktiv, verbal, noverbal, vizual.

KIRISH

Kuniga ikki martadan ortiq sabzavot va mevali taomlarni iste'mol qiladiganlarning aqliy faolligi deyarli yomonlashmaydi, deydi fransuz olimlari. Xotiraga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. Agar biz nima uchun unutganimizni bilsak, inson xotirasining zaif tomonlari haqida tasavvurga ega bo'lamiz. Bizning xotiramiz qanday ishlashini bilish metapa deb ataladi. Bu xotira ish faoliyatini yaxshilash va xotiraning yomonlashuvini oldini olishni istagan har bir kishi uchun tushunish juda muhimdir. Kundalik qabul qilingan barcha ma'lumotlarni yodlab olish va keyin uni miyamiz xotirasida izlash juda qiyin bo'lar edi. Shuning uchun miyadagi maxsus mexanizmlar (masalan, protein fosfataza) unutish uchun maxsus mo'ljallangan. Shuni ham ta'kidlash kerakki, unutulchanlik va xotira buzilishi turli yoshdagi odamlarda uchraydi, chunki haqiqatan ham siz har qanday yoshda yangi ma'lumotlarni eslab qolishingiz mumkin. Xotiraga salbiy ta'sir etuvchi omillar bizning fikrimizcha, xotira buzilishiga olib keladigan narsa, qoida tariqasida, oddiy unutulchanlikka olib keladi va hech qanday holatda amneziyani qo'zg'atmaydi. Ushbu kasallik ko'pincha shikastlanish yoki boshqa tibbiy holatning natijasidir. Ichki faktorlar va noto'g'ri yodlash xotiradagi ma'lumotlarni esga tushirishni qiyinlashtiradi. Sezgilardan olingan ma'lumotlar ko'pincha yo'qoladi yoki u bilan ishlamasangiz o'zgaradi. Xotiraga o'z ta'sirini ko'rsatuvchi omillar.

Vaqt. Ma'lumotni eslab qolish vaqtidan beri ko'p vaqt o'tganligi sababli unutish paydo bo'ladi. Yangi bilim bizning miyamizda iz qoldiradi. Ammo ularni ishlatmasangiz, vaqt o'tishi bilan bu iz o'chiriladi va yo'qoladi.

To'planish. G'amgin, bezovta qiluvchi, shikastli xotiralar bizning irodamizdan tashqari unutiladi. Buzilish; xato ko'rsatish. Xotiralar bizning qadriyatlarimizga yoki

biror narsaga nisbatan pozitsiyasiga mos ravishda o'zgartiriladi, shuning uchun ba'zida biz ma'lumotni buzilgan shaklda eslaymiz.

Saqlash xatolari. Agar ma'lumot to'liq saqlanmasa yoki noto'g'ri saqlangan bo'lsa, uni qayta tiklash qiyin bo'lishi mumkin.

Reproduktiv xatolar. Ba'zida xotira yo'qolmagan va tashqi ta'sirlar natijasida buzilmagan bo'lsa-da, miyaga xotira saqlanadigan joyni topish qiyin.

Tashqi faktorlar biologik omillar genetika tufayli yuzaga keladi va ularga ta'sir qilish amalda mumkin emas. Estrogen va testosteron darajasining pasayishi ham xotirani buzadi.

Jismoniy holat va salomatlik. Charchoq, og'riq, qo'zg'alish, stress, uyqusizlik va apnea, surunkali kasalliklar (masalan, yuqori qon bosimi, qandli diabet, qon tomir kasalliklari, qonda xolesterin ko'tarilishi, qalqonsimon bezning disfunktsiyasi), noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik va aqlning yetarli emasligi xotirani buzadi. Spirtli ichimliklar, nikotin va boshqa zaharli moddalar miyani kislorod bilan ta'minlashni kamaytiradi. Benzodiazepinlar, antikolinerjiklar kabi ba'zi farmatsevtikalar xotira jarayonlariga salbiy ta'sir qiladi.

Atrof-muhit. Shovqin, hidlar, yorug'lik, odamlarning mavjudligi va boshqalar yodlash sifatiga ta'sir qiladi.

Hayot tarzi. Chekish: Tamaki tutuni miyaga kiradigan kislorod miqdorini kamaytiradi. – Giyohvandlikning har xil turlari: alkogol va boshqa zaharli moddalar. uyqusizlik va uyqu apnesi, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, ba'zi farmatsevtika vositalarini qabul qilish xotirani buzulishiga sabab bo'ladi. Xotirani kuchaytiruvchi mahsulotlar.

Baliq. Esingizda bo'lsa, bolaligingizda ota-onangiz: "Baliq iste'mol qiling – siz aqlli bo'lasiz" deb aytishganmi? Bizning onalarimiz va otalarimiz qaysi ovqatlar xotirani yaxshilashini aniq bilishadi. Yog'li baliq, skumbriya va qizil ikra omega-3 yog' kislotalariga boy bo'lib, ular qondagi xolesterin darajasini pasaytiradi. Xolesterin qon tomirlarga tiqilib qolishi va natijada miyaning qon ta'minoti yomonlashishi uchun aybdor.

Pomidorlar. Yozgi mavsumdan hali ham zaxiralar bo'lsa, shoshilib yeyishingizni maslahat beramiz! Pomidorda kuchli antioksidantlar likopen va xolin mavjud bo'lib, ular stressni yengillashtiradi va xotirani yaxshilaydi. Shuning uchun, pomidorlar xotira uchun foydali bo'lgan aynan bir xil ovqatlardir. Brokkoli. Yashil karamni o'z dietasiga kiritishni hali hech kim to'xtatgani yo'q. Brokkoli tanani tozalaydi va toksinlarni olib tashlaydi va xotirani yaxshilovchi oqsillarning optimal miqdorini saqlaydi.

Yasmiq. Yasmiqda ko'p miqdorda aminokislotalar va murakkab uglevodlar tufayli hujayralardagi biokimyoviy jarayonlar tezlashadi, bu qisqa vaqt ichida murakkab muammoni hal qilishga yordam beradi!

Yong'oq va urug'lar. Kichik yong'oq tarkibida: alfaolen kislotasi, E vitamini va omega-3, omega-6, omega-9 yog 'kislotalari mavjud bo'lib, ular nafaqat tanani "yomon" xolesterindan himoya qiladi, balki miya hujayralarining qarishini oldini oladi. Biz deyarli unutdik: bu moddalar miya tomirlarining devorlarini ham mustahkamlaydi. Yong'oqning kaloriya miqdori juda yuqori ekanligini unutmang, shuning uchun siz ularni oz miqdorda iste'mol qilishingiz kerak. Qovoq urug'lari sink va magniyga, xotira va yurak faoliyatini yaxshilaydigan makroelementlarga boy.

O'rganish uchun yong'oq va urug'larni olib boring, chunki bular miya va xotira uchun ijobiy ta'sir etuvchi mahsulotlardir.

Meva va rezavorlar. Pishgan banan kayfiyatni yaxshilaydi va sog'liq uchun ham foydalidir. Meva va sabzavotlar A, E va S vitaminlariga juda boy. A vitamini tarkibida yaxshi ko'rish uchun mas'ul moddalar mavjud, shuningdek, E vitamini va kaliy yurak-qon tomir tizimining himoyachilari hisoblanishadi. Ko'kat tarkibida antioksidantlar va marganets mavjud bo'lib, ular ko'rishni yaxshilaydi va qora smrodina, S vitamini immunitetni va tashqi omillarga qarshilikni oshirishga yordam beradi.

Achchiq shokolad. Shokolad tarkibidagi kakao, loviya aqliy faoliyat davomida miyani "qayta ishga tushiradigan" qimmatli energiya manbai hisoblanadi. Teobromin kakao loviylarining asosiy moddasi bo'lib, u miya tomirlarining spazmlarini yengillashtiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Shuningdek, qora shokoladda barcha nerv impulslarini uzatish uchun mas'ul bo'lgan lesitin zahiralar mavjud bo'lib, bu aqlni oshirishi mumkin.

Suv va choy. Toza ichimlik suvining bir qismi bo'lgan magniy va kaliy kabi mikroelementlar asab signallari va aqliy faoliyatning "dvigatellari" hisoblanadi. Choy tayyorlab iste'mol qilish uzoq vaqt konsentratsiyadan keyin tanaffus qilish kerak bo'lganda ajoyib yechimdir, chunki uning ekstrakti miyaning samarali ishlashiga hissa qo'shadi. Achchiq ovqat. Zerdeçal ziravorlari kurkumin moddasi tufayli tanadagi qon aylanishini rag'batlantiradi, shuning uchun miya oziqlanadi va xotira yaxshilanadi.

Avokado. Kompozitsiyaga kiritilgan ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar va kaliy makronutrienti yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi va qon ta'minotini normallantiradi.

XULOSA

Yaxshi xotira – bu muvaffaqiyatli kelajak kaliti, muhim manba, buning yordamida biz qarorlar qabul qilish uchun asos bo'lib xizmat qiladigan bilim va tajribani to'playmiz. Xotira borligi tufayli inson ertangi kunga tayyorgalik ko'radi. Biz xotiramizdan foydalanib kerakli ma'lumotlarni yodda saqlab qolamiz. Ammo xotirada saqlanayotgan barcha ma'lumotlar ham kerakli emas. Chunki ixtiyorsiz ravishda saqlanib qolgan ma'lumotlar ham xotiradan joy oladi. Xotiraga faqat kerakli ma'lumotlarni saqlab olish kerak. Buning uchun diqqatni asosan o'rganilayotgan narsaga yoki voqea hodisaga qaratish lozim. Albatta xotira ham boshqa bilish

jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Xotirani kuchaytirish barobarida boshqa bilish jarayonlarini ham kuchaytirib borish foydali hisoblanadi. Inson hayot faoliyatida xotira muhim o'rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E. G'ozdiyev Umumiy psixologiya. Toshkent – 2002.
2. P.I. Ivanov, M.E. Zufarova Umumiy psixologiya. Toshkent – 2008.
3. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти // Психология памяти: В.Я. Романов. – М: ЧеРо, 2000. – С. 149-165.
4. Смирнов А.А. Произвольное и произвольное запоминание // Психология памяти: Хрестоматия / Ред. Ю.Б. Гипренрейтер, В.Я. Романов. – М: ЧеРо, 2000. – С. 476-486.
5. D Akhatova. IDEOLOGICAL FOUNDATIONS OF IBN SINA'S DOCTRINE OF "BODY" AND "SOUL" IN ANCIENT PHILOSOPHY.
6. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=B8xGpF8AAAAJ&citation_for_view=B8xGpF8AAAAJ:NhqRSupF_l8C.
7. Akhatova D. A. THE ROLE OF THE GREAT THINKER ABU ALI IBN SINA'S PHILOSOPHICAL AND RELIGIOUS TEACHINGS IN THE
8. EDUCATIONAL PROCESS //World Bulletin of Management and Law. – 2023. – Т. 22. – С. 22-24.
9. Ахатова, Дилдора Ахтамовна. "ШАРҚ МУТАФАККИРИ АБУ АЛИ
10. ИБН СИНО ДУНЁҚАРАШИГА ҚАДИМГИ ЮНОН ФАЛСАФАСИНИНГ ТАЪСИРИ." Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences 3.5 (2023): 227-233.
11. Axatova, D. (2024). AVITSENNA (ABU ALI IBN SINO): SHARQ
12. UYG 'ONISH DAVRIDAGI ENG MUHIM MUTAFAKKIR. Talqin va tadqiqotlar.
13. Makhmudov, S. (2023). INTERPERSONAL RELATIONSHIP AS A FACTOR INFLUENCING THE FORMATION OF EMOTIONAL ATTITUDE TO SCHOOL EDUCATION DURING ADOLESCENCE. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(19), 46-49.
14. Makhmudov, Siroj. "CHARACTERISTICS OF EXHIBITING EMOTIONAL STATUS IN RELATION TO EDUCATION IN ADOLESCENT
15. PERIOD." Science and innovation in the education system 2.12 (2023): 53-55.
16. Махмудов, С. С. Ў. (2021). ЎСМИРЛИК ДАВРИДА МАКТАБ
17. ТАЪЛИМИДА ЭМОЦИОНАЛ МУНОСАБАТНИНГ ПСИХОЛОГИК
18. ХУСУСИЯТЛАРИ. Scientific progress, 2(1), 1687-1692.
19. Solik o'g'li, Mahmudov Siroj. "ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В СВЯЗИ С ОБУЧЕНИЕМ В
20. ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ." "О 'ЗБЕК TILINI ONA TILI VA HORIJY TIL SIFATIDA O 'QITISHNING DOLZARB MASALALARI" MAVZUSIDAGI: 444.