



O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik markazi

O'qituvchi uchun dam olish – faqat jismoniy tanaffus emas, balki ichki nurni qayta yoqish

Yusupova Ozoda Avazbek qizi
Toshkent viloyati PMM ona tili va adabiyot fani metodisti

“O‘qituvchilarning uchta sevgisi bor: o‘rganishga bo‘lgan muhabbat, o‘quvchilarga bo‘lgan muhabbat va birinchi ikkita sevgini birlashtirishga bo‘lgan muhabbat”.

Skott Xeyden

“Davlatni boshqarishdan ko‘ra, dunyoning haqiqiy va katta ma‘nosida bolani tarbiyalash kattaroq ishdir”.

Uilyam Elleri Channing

Nur sochuvchi qalblar ham quvvatga muhtoj

Dam olish – bu vaqtni behuda sarflash emas,

balki kuchni qayta to‘plashdir

Yaxshi o‘qituvchi – doimo o‘rganadi, lekin yaxshi

dam olgan o‘qituvchi – ilhom bilan o‘rganadi



O'qituvchilik – bu nafaqat kasb, balki qalb va ongning uzluksiz mehnatini talab qiladigan sharaflı hayot yo'lidir. Har bir dars, har bir o'quvchi bilan suhbat, har bir pedagogik qaror ortida o'qituvchining ichki dunyosi, mehr-muhabbati, sabri va kuchi yotadi. Shunday ekan, o'qituvchi uchun dam olish – bu oddiy tanaffus emas, balki ichki nurni, ilhomni va ruhiy bardamlıknı qayta yoqish imkonidir.

O'qituvchilar tez-tez yuqori ish yuklamasi, stress va charchoq tufayli ruhiy va jismoniy holatining pasayishini sezađilar. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning dam olishlari nafaqat ularning o'z salomatligi uchun, balki ta'lim sifatini oshirish uchun ham muhimdir.



O'qituvchilar uchun samarali dam olish usullari



Raqamli detoks (Digital Detox)

O'qituvchilar ko'p vaqtini ekran qarshisida o'tkazadilar. Bu esa aqliy charchoqni kuchaytiradi. Haftasiga bir kun yoki kunning ma'lum qismini telefon va kompyutersiz o'tkazing. Dam olishda ijtimoiy tarmoqlardan uzoqlashing.

Tabiatda sayr qilish

Tadqiqotlarga ko'ra, atigi 20-30 daqiqa tabiatda bo'lish stress gormonlarini kamaytiradi. Qon bosimi pasaytiradi. Ruhiy holatni yaxshilaydi. Diqqat jamlanadi.



Sevimli mashg'ulotlarga vaqt ajratish

Ijodiy faoliyatlar (rasm chizish, musiqa chalish, tikish, bog'dorchilik) aqliy tiklanishning eng yaxshi usullaridan biridir. Ular miyadagi "ijodiy markazlar"ni faollashtirib, stressni kamaytiradi.

Jismoniy faollik

Har kuni kamida 30 daqiqa piyoda yurish
Yengil yoga mashqlari. Sport zallariga qatnashish.
Foydasi: Endorfin ajralishi orqali kayfiyat ko'tariladi, uyqu
sifati yaxshilanadi.



Yaqinlar bilan vaqt o'tkazish

Ijtimoiy munosabatlar ruhiy tiklanishda katta rol o'ynaydi.
Oila, do'stlar bilan suhbat, birgalikda ovqatlanish yoki sayr
qilish ruhiy holatni mustahkamlaydi.



Uyqu gigiyenasiga e'tibor

Sifatli uyqu – aqliy tiklanishning eng kuchli vositasi.
Har kuni bir vaqtda yotish, uxlashdan oldin ekranlardan
uzoqlashish, tinch va qorong'i xonada uxlash yaxshi samara
beradi



Kitob o'qish

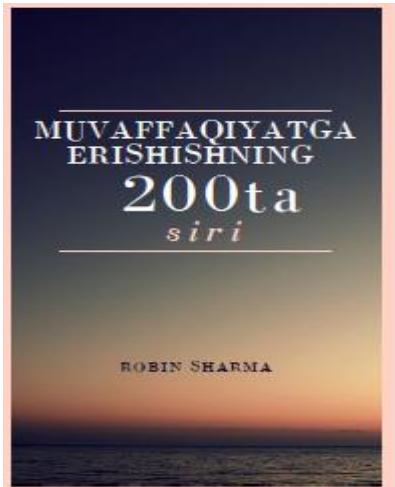
Mutolaa fikrlashni yangilaydi, aqliy dam olishni ta'minlaydi,
tafakkurni kengaytiradi. Psixologik yoki ilhomlantiruvchi kitoblar,
ayniqsa, foydali.



O'qituvchilar uchun rivojlanishga xizmat qiluvchi kitoblar

Robin Sharma

"Muvaffaqiyatga erishishning 200 ta siri"



Kitob shaxsiy rivojlanish, o'zini boshqarish va muvaffaqiyatga erishish yo'lida amaliy maslahatlar to'plami bo'lib, o'zgarish, intizom va ongli hayot tarzini targ'ib qiladi.

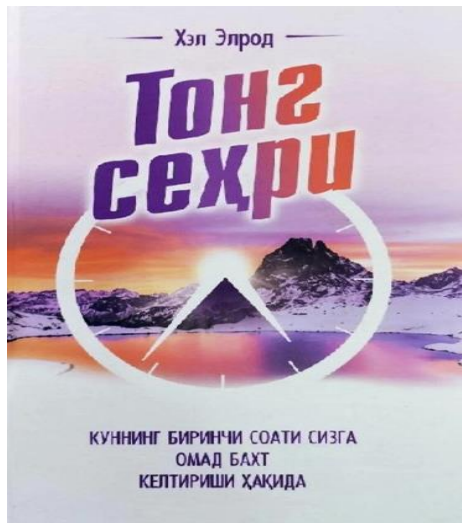
Kitobda 200 ta qisqa, ammo chuqur fikrli maslahatlar jamlangan.

Asardan ayrim iqtiboslar

- Odamlar ertalab turishdan ko'ra, ertalab yotishdan charchaydi
- Aqlli odam har kungi fikrlarini yozib boradi. Fikr – bu boylik, biroq yozilmasa – yo'qoladi
- O'zingizni o'zgartirmasdan hayotingizni o'zgartirishga urinish – bu behuda harakatdir
- O'z ustingizda ishlash – bu eng yaxshi investitsiyadir
- Har kuni o'z hayotingizdagi minnatdor bo'lgan narsalarning ro'yxatini tuzing. Bu sizga hayotingizning boyligini anglashga yordam beradi

“Tong sehri”

Xel Elrod tomonidan yozilgan va o‘zbek tiliga tarjima qilingan shaxsiy rivojlanish kitobidir



Kitobning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, ertalabki birinchi soatni ongli va maqsadli tarzda o‘tkazish orqali hayot sifatini tubdan yaxshilash mumkin. Muallif amalga oshirishni taklif qilgan ertalabki marosimlar o‘n minglab odamlarga o‘z hayotlarini o‘zgartirishga, o‘zlarini yaxshiroq his qilishga va ko‘proq narsaga ulgurishga yordam bergan.

Asardan ayrim iqtiboslar

- Hayotingizdagi eng kichik o‘zgarishlar eng katta natijalarga olib kelishi mumkin — agar siz ularni muntazam takrorlasangiz.
- "Siz ertalab qanday uyg‘onsangiz, butun hayotingiz shunday davom etadi
- Ko‘pchilik odamlarda istak bor, lekin intizom yo‘q. Intizom sizni orzularingiz sari harakatga undaydi
- Biz har kuni tanlov qilamiz: avvalgidek yashash yoki eng yaxshi versiyamizga aylanish
- O‘zingizga ertalab vaqt ajratsangiz, butun kuningizni boshqarishingiz mumkin

“Farzand tarbiyasida 700 saboq”

Abdulloh Muhammad Abdulmu’ti tomonidan
yozilgan tarbiya kitobidir

Kitobda keltirilgan saboqlar orqali bolalarni tarbiyalashda amaliy maslahatlar, hayotiy hikoyalar va foydali tajribalar taqdim etiladi. Masalan, “Oila xabarlar doskasi”, “Muvozanatli mukofot”, “Farzandga ishonch bildirish”, “Kitobga mehr uyg’otish”, “Pulni to’g’ri sarflashga o’rgatish” kabi mavzular yoritilgan.

Asardagi saboqlardan

- **1-saboq.** Farzandingizga ishonch bildiring. Farzandga ishonch bildirish uning o’ziga bo’lgan ishonchini oshiradi. Doimiy nazorat o’rniga unga mas’uliyat topshiring, masalan: "Uyda men yo’q paytimda opangga qarab turasan, ishonaman" deb ayting.
- **68-saboq.** Farzandlaringizni kitobni sevishga o’rgating. Bolalarda kitob o’qishga bo’lgan qiziqishni oshirish uchun ota-onalar o’zlari ham kitob o’qishlari, bolalar bilan birga kutubxonaga borishlari va o’qigan kitoblari haqida suhbatlashishlari zarur.
- **109-saboq.** Farzandingizni mustaqil fikrlashga o’rgating. Farzandlaringizga har bir masalada o’z fikrini bildirishga imkon bering. Ularning fikrlarini tinglang, savollar bering va ularni mustaqil qaror qabul qilishga undang.



“Atom odatlar” Jeyms Klir

Yaxshi odatlarni hosil qilish hamda yomonlaridan xalos bo'lishning oson va sinashta usuli

Kichik o'zgarishlar, katta natijalar

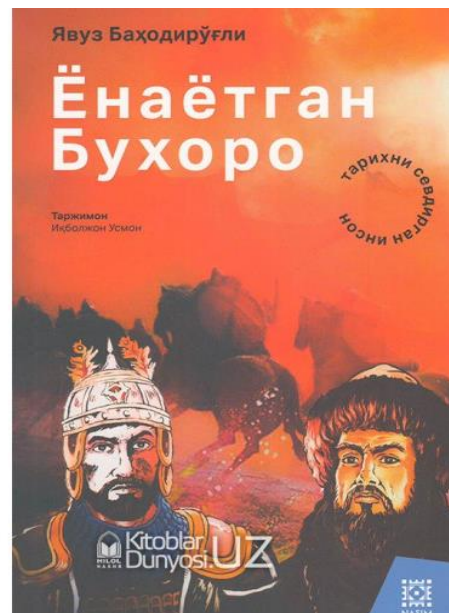
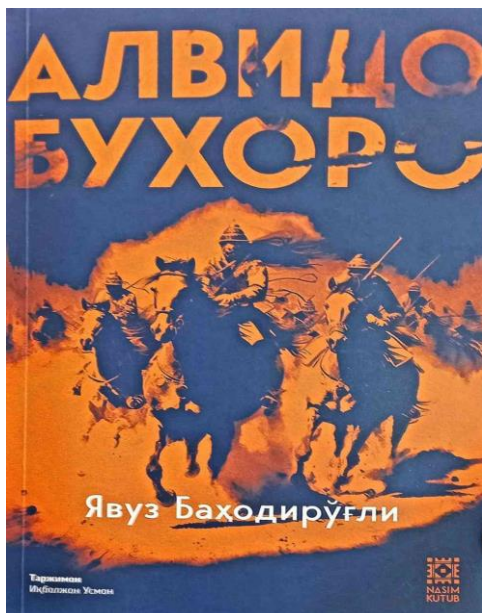
“Atom odatlar” kunlik kichik odatlarning qanday qilib ulkan o'zgarishlarga olib kelishini ilmiy, amaliy va motivatsion tarzda tushuntiruvchi asardir. Muallif yomon odatlardan butkul xalos bo'lib, faqat yaxshi odatlar bilan qolishga yordam beradigan ushbu qo'llanmani yozishda biologiya, psixologiya va nevrologiyaning eng oxirgi kashfiyotlariga tayangan.

Asardan ayrim iqtiboslar

- Muhim bo'lgan narsa – har safar mukammal qilish emas, balki hech qachon to'xtab qolmaslik. Davomiylik muvaffaqiyat kaliti.
- O'zgarish identifikatsiyadan boshlanadi: o'zingizni qanday ko'rasiz, shunga mos yashaysiz. “Men sport bilan shug'ullanmoqchiman” emas, “Men sportchiman” deb o'ylash kerak.
- Har bir odat – bu o'zligingizni mustahkamlash uchun berilgan ovozdir. Har bir odatli harakat siz kim bo'lishni tanlayotganingizni bildiradi.
- Siz o'z maqsadlaringiz darajasigacha ko'tarilmaysiz, siz tizimlaringiz darajasigacha tushasiz. Faqat niyat emas, balki harakat tizimi ham muhim.

“Yonayotgan Buxoro“, “Alvido Buxoro”

Yavuz Bahodiro‘g‘li tomonidan yozilgan tarixiy romanlar bo‘lib, O‘rta Osiyo tarixining eng og‘ir va fojiali davrlarini badiiy yondashuvda aks ettiradi. Bu asarlarda Xorazmshohlar davlatining tanazzuli, Buxoro va Samarqand kabi ilmiy markazlarining vayron bo‘lishi, shuningdek, Jaloliddin Manguberdi kabi tarixiy shaxslarning kurashlari tasvirlanadi.



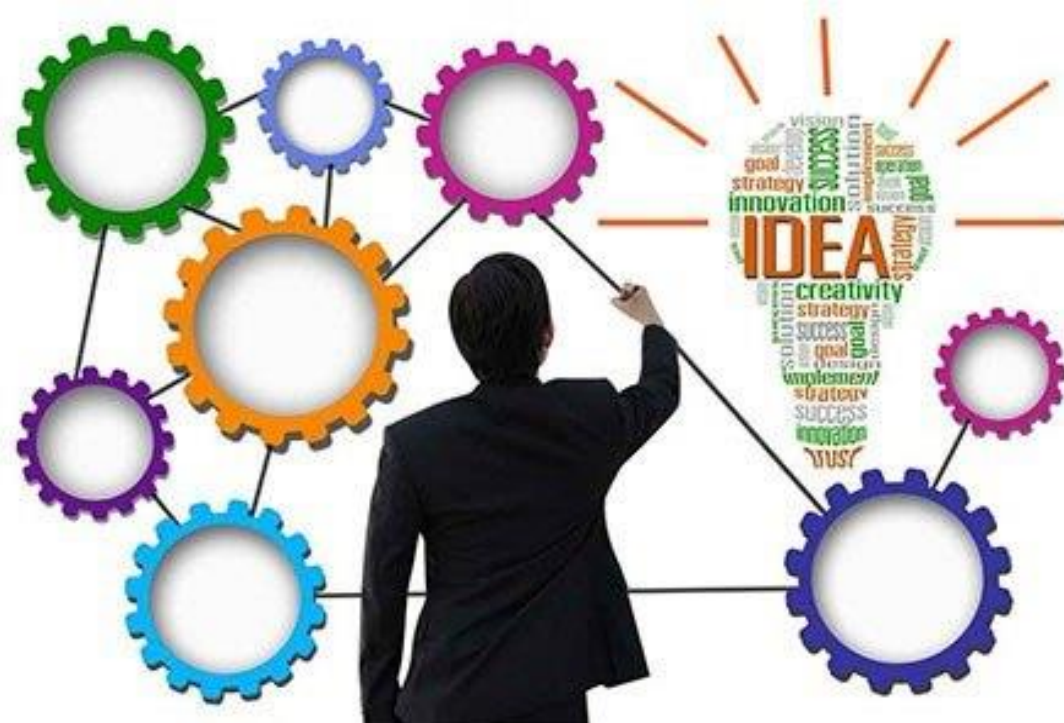
Asardan ayrim iqtiboslar

- Qal'aning mustahkamligi devorning qalinligi bilan emas, himoyachilarning jasorati bilan o'lchanadi
- Yashamoq – yurmoqdir, qaysi yo'ldan borsang-da, manziling tayin
- Ko'ngil sarhadlari benihoya keng, bepoyondir. Uni cheklashga harchand urinishmasin, yurak doim har qanday chegaralarni buzib o'taveradi
- Marhamatsizlik musulmonga yarashmaydi
- Odamlar xato qilgani uchun yuzaga kelgan holatni o'z zimmasidan soqit qilish uchun birdan taqdirni eslab qolishadi

XULOSA

O'qituvchilarning samarali dam olishlari ularning kasbiy samaradorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi o'ziga vaqt ajratsa, ichki kuch va energiyaga to'yinsa, doimiy tarzda o'zini rivojlantirsa darslar sifati ham oshib boraveradi.

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchilarning sifatli dam olishi nafaqat ularning o'zlariga, balki butun ta'lim jarayonining samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, dam olish madaniyatini rivojlantirish va uni qo'llab-quvvatlash muhimdir.



E'tiboringiz uchun rahmat!