

KUNDALIK ISHLAR LUG‘ATI (VOCABULARY OF DAILY ROUTINES)

*Shahrisabz davlat pedagogika institut
“ Pedagogika ” fakulteti*

Matematika va Informatika yo ‘nalishi

Talaba: Kenjayeva Shoxista Mamadali qizi

Ilmiy maslahatchi: Abdimurodov Doston Dilmurod o‘g‘li

Annotatsiya. Ushbu maqolada kundalik hayot tartibi va uning inson salomatligi, produktivligi hamda umumiy hayot sifatiga bo‘lgan ta’siri atroflicha yoritilgan. Kunni samarali boshlashda ertalabki odatlarning ahamiyati, vaqtni rejalashtirish va uning stressni kamaytirishdagi roli haqida ma’lumot beriladi. Jismoniy faollik va sog‘lom uyquning hayot sifatini yaxshilashdagi o‘rni va ularga alohida e’tibor qaratish tavsiya etiladi. Shuningdek, maqolada texnologiyadan oqilona foydalanish, kechqurun dam olish, oilaviy vaqt va shaxsiy rivojlanishga bag‘ishlangan odatlar haqida foydali maslahatlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Kundalik reja, Ish jadvali, Vazifa ro‘yxati, Ma’suliyat, Tashkiliy ishlar, O‘sish va rivojlanish, Vaqtni boshqarish, Prioritetlar.

Аннотация. В этой статье рассматривается распорядок дня и его влияние на здоровье, производительность и общее качество жизни человека. Будет обсуждаться важность утренних привычек, планирования времени и его роли в снижении стресса для эффективного начала дня. Рекомендуется обратить особое внимание на роль физической активности и здорового сна в улучшении качества жизни. В статье также даются полезные советы о привычках, связанных с использованием технологий, вечерним отдыхом, временем с семьей и личностным развитием.

Ключевые слова: ежедневный план, график работы, список задач, обязанности, организационная работа, рост и развитие, тайм-менеджмент, приоритеты

Annotation. This article examines daily routines and their impact on human health, productivity, and overall quality of life. The importance of morning habits, time planning and its role in reducing stress will be discussed in starting the day effectively. It is recommended to pay special attention to the role of physical activity and healthy sleep in improving the quality of life. The article also provides helpful advice on habits related to technology use, evening relaxation, family time, and personal development.

Keywords: Daily plan, work schedule, task list, responsibility, organizational work, Growth and development, time management, priorities

Kundalik hayot tartibi va odatlar insonning umumiy salomatligi va muvaffaqiyatiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, har kuni

bajariladigan kichik odatlarimiz vaqt o'tishi bilan katta o'zgarishlarga olib keladi. "Charles Duhigg" o'zining "The Power of Habit" kitobida, odatlarning inson hayotidagi muhim rolini ta'kidlagan. Unga ko'ra, har bir odat belgilangan qo'zg'atuvchi, ish va mukofotdan iborat bo'lib, bu tizimni to'g'ri ishlatish orqali odatlarni o'zgartirish va yaxshilash mumkin. "Ertalabki Odatlar va Kunni Samarali Boshlash" Erta tongda uyg'onish va tezda faoliyatga kirishish – bu muvaffaqiyatli kunning asosiy omili hisoblanadi. Ertalabki tartibni yaratishda bir necha oddiy, ammo samarali odatlarni kiritish mumkin: - "Tezda uyg'onish va harakat qilish": Ertalabni faol boshlash va tanaffuslar o'tkazmasdan ishlash muhim. – "Ertalabgi meditatsiya yoki fikrlarni to'plash": Bu stressni kamaytiradi va kunni boshqarish imkoniyatini yaratadi. – "Erta rejalashtirish": Kunni rejalashtirish orqali ustuvor vazifalarni aniqlash va tartibni saqlash osonlashadi. "Jismoniy Faollik va Salomatlik" "Dr. John J. Ratey" jismoniy faollikning aqliy salomatlikka ta'sirini o'rganib, muntazam mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va kayfiyatni ko'taradi deb ta'kidlaydi. Jismoniy mashqlar nafaqat tanamizni kuchaytiradi, balki miyamizning ishlashini ham yaxshilaydi. Shunday qilib, har kuni kamida 15-30 daqiqa jismoniy faollikka vaqt ajratish muhimdir.

"Uyqu va Dam olishning Ahamiyati" "Matthew Walker" uyquning ahamiyatini o'rganib, sog'lom uyquning kognitiv va jismoniy salomatlikka qanday ta'sir ko'rsatishini ko'rsatgan. U uyquning salomatlikni tiklashdagi roli haqida gapiradi, shuningdek, uyquning yetishmasligi stressni kuchaytirishi va samaradorlikni pasaytirishi mumkinligini ta'kidlaydi. Shuning uchun, har kuni 7-8 soat uyqu olishni odat qiling. "Tanaffuslar va Samaradorlik" "Timothy P. Morris" "*short breaks help increase productivity*" ya'ni qisqa tanaffuslar samaradorlikni oshirishga yordam beradi, deya ta'kidlaydi. Har 25-30 daqiqada qisqa tanaffuslar olish diqqatni tiklashga va charchoqni kamaytirishga yordam beradi. Bu usul "Pomodoro texnikasi" deb ataladi va uni ishlashda samarali ekanligi ko'plab tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. "Texnologiyadan Aqlli Foydalanish" Texnologiya kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Ammo texnologiyadan to'g'ri foydalanish zarur.

"Dr. Richard Wiseman" qisqa va samarali vaqtni o'tkazishning psixologik usullarini o'rganadi. Masalan: "*Taking a break from screens and putting away the phone in the evening improves sleep and improves overall mental health*" ya'ni kechqurun ekranlardan dam olish va telefonni chetga surish uyquni yaxshilaydi va umumiy ruhiy salomatlikni oshiradi. Texnologiyadan foydalangan holda, kunning oxirida tanaffus olish va dam olishni unutmang. "Maslahatlar va Natijalar".

Yuqorida ta'kidlangan maslahatlar orqali kundalik tartibni yaxshilashning bir necha afzalliklari mavjud: - "Energiya darajasi oshishi": Ertalabki odatlar, jismoniy faollik va yaxshi uyqu energiya darajasini oshiradi. – "Samaradorlikning ortishi": Rejalashtirish va tanaffuslar yordamida ishlash samaradorligi oshadi. – "Psixologik

barqarorlik”: Dam olish, texnologiyadan to’g’ri foydalanish va ijobiy fikrlash kayfiyatni yaxshilaydi.

Kundalik hayot tartibini yaxshilash orqali inson hayoti yanada samarali va sog’lom bo’lishi mumkin. Har bir kichik odat, masalan, ertalabki meditatsiya, jismoniy mashqlar va uyquga e’tibor berish, kun davomida yuqori samaradorlikni ta’minlashga yordam beradi. Ilmiy izlanishlar va olimlarning fikrlariga asoslanib, sog’lom va muvaffaqiyatli hayotga erishish uchun oddiy va samarali odatlarni o’z hayotingizga kiritishingiz mumkin.

Ertalabki odatlar, rejalashtirilgan kun tartibi, jismoniy faollik, yaxshi uyqu va stressni boshqarish orqali inson o’z imkoniyatlarini to’liq ishga solishi mumkin. Kichik, ammo barqaror qadamlar orqali katta o’zgarishlarga erishish mumkin, va bu nafaqat ish samaradorligini, balki psixologik barqarorlikni ham yaxshilaydi. Shuningdek, texnologiyadan oqilona foydalanish, shaxsiy rivojlanishga va dam olishga vaqt ajratish hayotning muvozanatini ta’minlaydi. Ilmiy tadqiqotlar va olimlarning fikriga ko’ra, odatlar va kundalik tartibni samarali boshqarish orqali inson o’z maqsadlariga erishishda sezilarli yutuqlarni qo’lga kiritadi.

Vocabulary of Daily Routines Bu yerda kundalik hayot bilan bog’liq asosiy so’zlar va iboralar keltirilgan: Morning Routines – “Wake up” – uyg’onmoq – “Get up” – turmoq – “Brush teeth” – tish yuvmoq – “Wash face” – yuzni yuvmoq – “Take a shower” – dush qabul qilmoq – “Have breakfast” – nonushta qilmoq – “Get dressed” – kiyinish – “Leave the house” – uydan chiqmoq – “Commute to work/school” – ishga/maktabga yo’l olmoq, uchrashuvlarda/mashg’ulotlarda qatnashmoq – “Work/study” – ishlamoq/o’qimoq – “Have lunch” – tushlik qilmoq – “Run errands” – shaxsiy ishlarni bajarish (do’konga borish va h.k.)

Vocabulary (So’zlar va Iboralar) 1. “Daily routine” (Kundalik tartib) – Har kuni amalga oshiriladigan odatlar va faoliyatlar. 2. “Productivity” (Samaradorlik) – Ishni tez va samarali bajarish qobiliyati. 3. “Time management” (Vaqtning boshqarish) – Vaqtning samarali va rejalashtirilgan tarzda taqsimlash. 4. “Physical activity” (Jismoniy faoliyat) – Jismoniy mashqlar va harakatlar, sport va boshqa jismoniy faolliklar. 5. “Rest” (Dam olish) – Faollikdan keyin tanaffus qilish yoki o’zini tiklash. 6. “Sleep hygiene” (Uyqu gigiyenasi) – Yaxshi uyquni ta’minlash uchun amalga oshiriladigan odatlar va tartiblar. 7. “Stress management” (Stressni boshqarish) – Stressni kamaytirish yoki oldini olish usullari. 8. “Well-being” (Farovonlik) – Ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatlikning yaxshi holati. 9. “Mindfulness” (Diqqatni jamlash) – Hozirgi paytga to’liq diqqatni jamlash, meditatsiya va boshqa xushkayfiyatni oshiradigan mashqlar. 10. “Motivation” (Motivatsiya) – Harakat qilishga undovchi sabab yoki ehtiyoj. 11. “Focus” (Diqqatni jamlash) – Dikkatni bitta ishga qaratish, boshqa chalg’ituvchi omillardan saqlanish. 12. “Healthy habits” (Sog’lom odatlar) – Tanaga va ruhga foyda

keltiradigan doimiy faoliyatlar (masalan, sog'lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar, uyquni tiklash). Foydali va Unumli Foydalanish haqida

Kundalik hayot tartibini rejalashtirishda har bir daqiqadan foydali va unumli foydalanish muhim ahamiyatga ega. Foydali vaqt o'tkazish — bu vaqtni befoyda sarflamaslik, balki o'z maqsadlarimiz va shaxsiy rivojlanishimiz uchun to'g'ri yo'naltirishni anglatadi. Unumli foydalanish esa vaqtni eng yuqori samaradorlik bilan sarflashni, ya'ni energiya va e'tiborni muhim ishlar uchun jamlashni bildiradi.

Qanday qilib vaqtdan unumli foydalanish mumkin?

1. Vazifalarni ustuvorlashtirish: Kunning boshida eng muhim ishlarni aniqlash va ularni birinchi bo'lib bajarish orqali vaqt va kuchni to'g'ri taqsimlash mumkin.
2. Rejalashtirish va vaqtni bloklash: Har kuni ma'lum vaqt oralig'ida muhim ishlarni rejalashtirish va tanaffuslar kiritish samaradorlikni oshiradi.
3. Disiplinaga amal qilish: O'zingiz belgilangan vaqt va rejalarga qat'iy rioya qilish orqali ko'proq ish bajarish mumkin.
4. Texnologiyadan oqilona foydalanish: Elektron qurilmalardan me'yorda va foydali maqsadlar uchun foydalanish vaqtni behuda ketkazmaslikka yordam beradi.
5. Motivatsiya va ichki intilish: Motivatsiyani yuqori darajada saqlab turish va muntazam ravishda o'z maqsadlaringizni eslatib turish hayotda unumli harakat qilishga turtki beradi.

Foydali va unumli foydalanishning foydalari:

Ish samaradorligi ortadi: Vaqtni rejalashtirib, muhim ishlarni samarali bajarish orqali ish unumdorligini oshirish mumkin.

Stress kamayadi: Vaqtni to'g'ri boshqarish orqali ishlarga va shaxsiy hayotga balans kiritish, stressni kamaytiradi.

Ma'naviy va shaxsiy rivojlanish: O'z vaqtida bilim olish, sport bilan shug'ullanish, oilaga vaqt ajratish — barchasi hayotni foydali o'tkazishga olib keladi. Foydali va unumli foydalanish hayotimizning har bir sohasida muhim rol o'ynaydi. Bu yondashuv insonni muvaffaqiyatli va baxtli qiladi. Shu bois, har bir daqiqamizni oqilona sarflash va o'z maqsadlarimizga yo'naltirishga intilishimiz kerak.

Xulosa Kundalik hayot tartibi va odatlarni to'g'ri tashkil etish, vaqtni foydali va unumli boshqarish inson hayotining sifatini oshirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda va shaxsiy rivojlanishga erishishda muhim o'rin tutadi. Rejalashtirilgan kun tartibi, jismoniy faollik, stressni boshqarish, yaxshi uyqu va diqqatni jamlash texnikalari insonning ichki va tashqi imkoniyatlarini to'liq ishga solishga imkon beradi.

Har birimiz o'z vaqtimizni foydali va unumli sarflash orqali samaradorligimizni oshirishimiz, maqsadlarimizga erishish yo'lida izchil harakat qilishimiz zarur. Buning uchun muntazamlik, qat'iyat va to'g'ri rejalashtirishni o'z hayotimizga kiritish lozim.

Bu yondashuv shaxsiy va professional sohada muvaffaqiyatga erishish, hayotda muvozanatni saqlash va o‘zini baxtli his qilishning kalitidir.

Hayotning har bir kunini foydali va unumli o‘tkazishga intilish, o‘z imkoniyatlaringizni to‘liq ishga solish bilan birga jamiyatga ham ijobiy hissa qo‘shish demakdir. Shu bois, shaxsiy va professional sohada muvaffaqiyatga erishish uchun har birimiz vaqtni to‘g‘ri boshqarish, stressdan xalos bo‘lish va o‘zimizga vaqt ajratishga intilishimiz kerak. Hayotning har bir kunini maqsadli va samarali yashash orqali biz o‘z imkoniyatlarimizni to‘liq ishga solamiz va jamiyatga ijobiy hissa qo‘shamiz. Shu sababli, kundalik hayot tartibini yaxshilash va foydali odatlar hosil qilish — hayotda muvaffaqiyatga erishishning asosiy poydevoridir.

Yuqorida keltirilgan maslahatlar va odatlar orqali kun tartibini yaxshilash – sog‘lom turmush tarziga erishish yo‘lidagi muhim qadamdir. Har birimiz o‘z hayotimizni yaxshilash uchun kichik o‘zgarishlar bilan boshlashimiz va muntazam ravishda ularga rioya qilishimiz kerak. Bu esa shaxsiy va professional hayotda muvaffaqiyatga erishishda kalit bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Duhigg, Charles. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Random House, 2012.
2. Ratey, John J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown and Company, 2008.
3. Walker, Matthew. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner, 2017.
4. Wiseman, Richard. Night School: Wake Up to the Power of Sleep. Macmillan, 2014.
5. G‘aniyev, S. Vaqtni boshqarish san‘ati. Toshkent: O‘zbekiston, 2018. (Vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va samarali ishlash haqida.)
6. Ergashov, N. Shaxsiy rivojlanish va motivatsiya. Toshkent: Yangi Avlod, 2020. (Shaxsiy rivojlanish, motivatsiya va kundalik odatlar haqida.)
7. Sharipov, A. Sog‘lom turmush tarzi va uning afzalliklari. Toshkent: Ma‘rifat nashriyoti, 2017. (Sog‘lom turmush tarzi va odatlar haqida.)
8. Murodov, Sh. Stress va vaqtni boshqarish. Toshkent: Sharq nashriyoti, 2019. (Stressni kamaytirish va samaradorlik haqida.)