

BILIM OLISHDA "POMIDOR" USULIDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

Azima Usenova

Qaraqalpoq Davlat Universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15677326>

Annotatsiya. Maqolada "Pomidor" usulidan foydalangan holda bilimlarni natijali o'zlashtirishning ahamiyatli yoritilgan.

Kalit so'zlar: bilim, konikma, malaka, kompetenciya.

Аннотация. В статье подробно описывается важность овладения результатов знаний с использованием метода "помидор".

Ключевые слова: знания, навыки, квалификация компонентность.

Abstract. The article describes in detail the importance of mastering knowledge results using the Tomato method.

Key words: knowledge, skills, qualifications, competence.

Hozirgi kunda ananaviy usulga dars qilishga odatlangan oquvchilar aqliy vazifalarni bajarish jarayonida deyarli barcha ishlarini unumsiz bajarayotganidan shikoyat qilishadi.

Hoh dars qilish jarayoni bolsin, hox kitob oqish, hox ush qilish va hokoza. Vazifalarni bajarish jarayonida ular sarflagan vaqt moljalidagidan ancha kop davom etayotganligini, bir soatdan ozlashtirishni maqsad qilgan bilimiga ikki soat yoki undan ham kop vaqt sarflab yuborayotganligidan nolishadi. Buning sababi nimada?

Buning sababi hardoim biron ishni bajarishni maqsad qilgan kishining avval, tashqi tasirlardan xalos bololmasligidadir.

Masalan, dars qilishni maqsad qilgan oquvchi dars qilishini boshlaydiyu lekin televizorni ochirmaydu, yoki telefonidan musiqani yoqib qoyadi. Oquvchi internetni ochirmasdan dars qilishni boshlaydi va ijtimoiy tarmoqlar orqali unga kelayotgan xabarlar asosiy faoliyat turidan chalgishiga sabab boladi. Albatta bu xolatda dars qilishning umumdorlik darajasi pasayadi.

Shu urinda oquvchi talabalar uchun ahamiyatli bolgan, ularning talim olish jarayonida foydali ish koeffisientini oshirishga xizmat qiluvchi "Pomidor" usuli haqida malumot berib otmoqchimiz.

"Pomidor" usuli ikki soatlik vaqtini bolaklarga bolgan holda tashqi tasirlardan xoli ravishda muyayyan aqliy faoliyatni o'zlashtirish jarayonida qollaniladi. Bu usul orqali zarur aqliy faoliyatini o'zlashtirishni maqsad qilgan oquvchi yoki talaba odatiy xolatda unga xalaqit qilishi mumkin bolgan barcha chalgituvchi vositalardan xoli ravushda dars qiladi.

Bu usulni 1980-yili Franchesko Chirillo oylab topdi va unga "Pomidor" deb nom berdi.

Ushbu uslub bizga vaqtini tejab, foydali ish koeffisientini oshirishga yordam beradi. Pomidor usuli qanday qollanadi?

Bu metod 4 ta bosqishdan iborat. 1. Tashqi omillardan xolis bolish: Yani biz mobil aloqa vositamizni "Uchish" rejimiga qoyamiz, barcha yaqinlarimizni bizni bezovta qilmasliklari haqida ogohlantiramiz!

Agar shugullanish jarayonida bizni chalgituvchi xolatlar kuzatilsa ularni qayd daftariga yozib qoyib, keyingi safargisida bartaraf etishimiz zarur!

Demak biz ozimiz uchun tinch joyda va alohida xonada ishlashga sharoit yaratishimiz kerak.

2. Tayyorgarlik va rejalashtirish: Biz qilishimiz kerak bolgan barcha narsalarni tayyorlab olishimiz zarur. Undan song esa qilishimiz kerak bolgan ishlarni rejalashtirishimiz lozim.

3. Taymerun yoqish: Bitta pomidor 25 daqiqaga teng. Biz telefonimizdan 25 daqiqalik taymerni yoqamiz hamda qilishimiz kerak bolgan ishni bajarishni boshlaymiz. Bu vaqtda butun oy-fikrimiz faqatgina ishda bolishi shart.

4. Dam olish: Bitta pomidordan sonh biz ozimizga 5 daqiqalik tanaffuz olamiz. Dam olish jarayonida biz telegon oynab yoki televizor korishga otirishimiz emas, balki yotib dam olishimiz, yoki tadhqariga chiqib toza havodan nafas olishimiz maqsadga muvoqqiq.

Qoida boyicha xar 4 ta pomidordan song katta tanaffus qilish zarur. Bu tanaffusni 15-30 daqiqani 1 soatgacha davom ettirish mumkin.

Bu metoddan foydalangan holda biz istalgan ishimizni yuqori foydali ish koeffisientida bajarishimiz mumkin.

Kuniga 6 soat dars qilgandan kora, atigi 8 ta pomidor qilish anchagina foydali hamda unumli xisoblanadi. Bu vaqtda suv ishib turish, mevalar istemol qilish.

Usulning ahamiyati shundaki, vaqt orqaga qarab kelganida biz miyamiz tezroq harakat qilishni boshlaydi. Xamda biz atigi 1 ta pomidor, yani 25 daqiqa shugullanamiz, songra dam olamiz.

Oddiy shugullanishda esa dam olishning oxiri miyamiz uchun korinmaydi hamda u dangasalik rejimini ishga tushiradi. "Pomidor" usuli orqali esa hech qanday chalgishlarsiz aqliy vazifa amalga oshiriladi.

Usulni bajarish jarayonida biz vaqtni nazorat qilish imkoniga ega bolamiz. Bu jarayonda goyo vaqt bilan musobaqalashayotganday ozimizni tadavvur qilishimiz ham foydali ish koeffitsientlarini ancha oshiradi. Raqobat muhiti yuzaga kelgan bunday vaqtning har bir lahzalarini unumli foydalanishga bor etiborni qaratushimiz yuqori natijani taminlaydi.

Komponententli pedagoglar oquvchi-talabalarga "Pomidor" usulidan foydalanishning ahamiyatini togri tushuntirishlari lozim. Bu usuldan foydalangan xolda dars qilishini odat qilgan oquvchi talabalarining ozlashtirish korsatgishlari bir muncha oshadi. Shuning uchun ham bu usul talimga tadbiiq qilish mumkin bolgan samarali uslublardan biri hisoblanadi.

REFERENCES

1. Soatov A.G. Bolajak pedagogik-psixologlarda psixologik maslahat berish konikmalarni shakllantirish texnologiyasi.
2. Oquv qollanma. Tashkent. Fan va texnologiyalar nashriyat-matbaa uyi. 2020.
3. Usenova A. CONTEMPORARY PERFORMANCE TRADITIONS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 615-618.
4. Usenova A. ATQARIWSHILIQTA NÁPES ALIW USHIN SHINIGIWLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 191-196.
5. Azima U. THE ROLE OF MUSIC IN THE EDUCATIONAL PROCESS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 190-193.