

TALABA YOSHLARNING YOZGI TA'TILDA BO'SH VAQTINI MAZMUNLI
O'TKAZISH METODLARI

M.S.Salayeva

Urganch davlat universiteti professori

N.Akimova

Urganch davlat universiteti tyutor

Annotatsiya: Ushbu tezisdan universitet talabalari o'rtasida vaqtdan foydalanish usullarini, ularning bo'sh vaqtlarini kundalik hayotining bir jihati sifatida qarash, ayniqsa talabalarning bo'sh vaqtida har hil yomon yo'llarga kirib ketmasligi uchun bir qancha metodlar qo'llanilgan. Talabalarni yozgi ta'til davomida biror-bir mashg'ulot bilan band bo'lishda bir qancha tavsiyalar mavjud. Universitetda ular o'z shaxsiy rivojlani va o'z time manajmentga etibor qaratishlariga oid takliflar berilgan.

Kalit so'zlar: Ta'til, yozgi ta'til, talabalar, ish, amaliyot dasturlari, qiziqish, aqlli kelajak.

Kirish

Talabalarni yozgi ta'til davomida biror-bir mashg'ulot bilan band bo'lishda bir qancha tavsiyalar mavjud bular:

Ishlash va tajriba almashish dasturi.

Yozda ishlash va tajriba almashish dasturi bir nechta maqsadlarga xizmat qiladi. Agar talaba hayotida nima qilishni xohlayotganini bilmayotgan bo'lsa, bu turli sohalarni o'rganishning yaxshi usullaridir. Agar talaba hayotida nima qilishni xohlayotganini bilaman deb o'ylasayu, bunga ishonch hosil qilishning yaxshi tajribasidir. Bundan tashqari, agar talabada moliyaviy to'siqlar mavjud bo'lsa, ish haqi yordam beradi.

Ta'lim bo'yicha mutaxassislardan olingan ba'zi maslahatlar:

Hohishingizga ergashing. Sizni qiziqtirgan ish beruvchilarga qo'ng'iroq qiling va ish yoki stajirovka so'rang deb javob bergan bo'lar edilar.

Bepul ishlash ham talabani malakasini va bilmini oshiradi. Ayniqsa talaba o'zi hohlayotgan ish joyi bor ammo ishga kirish imkoni yo'qdek ko'rinsa bu talabalar bepul ishlab o'z bilmini ko'rsata olishlari kerak. Chunki bu kelajakda eng barakali investitsiya hisoblanadi.

Iqtidorlarini qo'llash usuli. Agar sport yoki sahna san'atiga ishtiyoqi bo'lsa, imkoniyatlarni professional yoki havaskor sport jamoalari yoki sahna san'ati joylari yoki kompaniyalar bilan tekshirishlari lozim.

Ko'ngilli ish - har qanday ishda qo'l kela oladi va hal qiluvchi omil bo'lishi ham mumki. Unda tashqari rezyumeingizda xizmatga ega bo'lishingiz sizga kerak bo'lgan umumiy ustunlikni berishi mumkin. Bundan tashqari, ko'ngillilik sizga hayot davomida yordam beradigan muhim ko'nikmalarni o'rgatadi.

O'qishga taalluqliligi va uzoq umr ko'rish yozgi ko'ngillilar xizmatining aspektlari bo'lib, qabul bo'limi xodimini hayratda qoldirishi mumkin. Misol uchun, agar talaba ijtimoiy xizmatlar bo'yicha martaba rejalashtirmoqchi bo'lsa, uysizlar boshpanasida ko'ngilli bo'lish orqali o'z majburiyatlarini ko'rsatadi. Yana bir afzallik boshqa mamlakatga sayohat va jalb qilishni o'z ichiga olgan dasturlar orqali yozgi ko'ngilli ish bo'ladi, bu moslashuvchanligini ta'kidlashga yordam beradi.

Darhaqiqat, ba'zi o'rta maktablar va stipendiya dasturlari, masalan, "Bright Futures" talabalardan ma'lum miqdorda ko'ngillilik soatlarini bajarishni talab qiladi. Ko'p yillik yozgi rejangizga ko'ngillilikni qo'shishni o'ylab ko'ring. Yozning boshqa ta'sirli imkoniyatlarini kechiktirishni va qo'ldan boy berishni xohlamaysiz.

Yozgi kurslar va dasturlar

Yozgi kurslarda qatnashish kuchli akademik rekordni kuchaytirishi, hayot sharoitlari tufayli yuzaga kelgan bo'shliqlarni to'ldirishi va maqsadlaringizni tasdiqlaydigan yoki o'zgartiradigan

kasb tanlashga imkon beradi. Va keng doiradagi mutaxassisliklar va konsentratsiyalar bilan bog'liq bo'lgan kredit va kreditsiz variantlar mavjud.

Shuni yodda tutish kerakki, barcha institutlar bunday dasturlarni taklif qilmaydi va ularni taklif qiladigan institutlar turli talablar va muddatlarga ega. Ushbu turdagi dasturlar uchun stipendiyalar va moliyaviy yordam mavjud bo'lishi mumkin. Muayyan tafsilotlarni kollej bilan tekshirish muhimdir.

Vaqtning samarali boshqarish talablar uchun muhim mahoratdir. Bu vazifalarni birinchi o'ringa qo'yish, maqsadlar qo'yish va vaqtning oqilona taqsimlash qobiliyatini o'z ichiga oladi. O'z vaqtlarini samarali boshqarish orqali talabalar o'zlarining akademik ko'rsatkichlarini optimallashtirishlari, stressni kamaytirishlari va sog'lom ish va hayot muvozanatini yaratishlari mumkin. Keling, talaba uchun vaqtning boshqarish juda muhim bo'lgan asosiy sabablarni ko'rib chiqaylik:

Akademik muvaffaqiyat

Vaqtning boshqarish talabalarga o'qish, topshiriqlarni bajarish va imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish uchun vaqt ajratish imkonini beradi. O'quv jadvalini tashkil qilish va vazifalarni taqsimlash orqali talabalar fanlarni tushunishlarini yaxshilashlari va yaxshi o'quv natijalariga erishishlari mumkin.

Kamaytirilgan stress

Vaqtning samarali boshqarish o'quvchilarga so'nggi daqiqalardagi siqilish va u bilan birga keladigan stressdan qochishga yordam beradi. Oldindan rejalashtirish va har bir topshiriq uchun etarli vaqt ajratish orqali talabalar stress darajasini pasaytirishi, ish yukini saqlab qolishlari va o'z mas'uliyatlarini nazorat qilish tuyg'usiga ega bo'lishlari mumkin.

Hosildorlikning oshishi

Talabalar o'z vaqtlarini samarali boshqarishsa, ular o'z mahsuldorligini maksimal darajada oshirishlari mumkin. Maqsadlarni belgilash, vazifalarni birinchi o'ringa qo'yish va chalg'itadigan narsalarni yo'q qilish orqali talabalar o'z kuchlari va kuchlarini eng muhim bo'lgan faoliyatga yo'naltirishlari mumkin, bu esa samaradorlik va muvaffaqiyatlarning oshishiga olib keladi.

Muhim ko'nikmalarni rivojlantirish

Vaqtning boshqarish intizom, tashkilotchilik va o'zini o'zi rag'batlantirish kabi muhim ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Bu ko'nikmalar nafaqat institutda, balki kollejda, martaba va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun ham muhimdir.

Ish va hayot muvozanati

Vaqtning oqilona boshqarish orqali talabalar akademik, darsdan tashqari mashg'ulotlar, ijtimoiy hayot va shaxsiy mashg'ulotlar o'rtasida muvozanatni saqlashlari mumkin. Bu ularga har tomonlama o'rta maktab tajribasidan bahramand bo'lish va jismoniy va ruhiy farovonligini saqlash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, vaqtning boshqarish talabalar uchun hayotiy ko'nikma hisoblanadi. Bu ularga akademik jihatdan ustunlik qilish imkoniyatini beradi, stressni kamaytiradi, mahsuldorlikni oshiradi, muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va sog'lom ish va hayot muvozanatini ta'minlaydi. Vaqtning boshqarish qobiliyatini oshirib, talabalar o'rta maktab yillarida ham, undan keyin ham muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Roberts, K. (2013). Leisure and the life course. In T. Blackshaw (Ed.), Routledge handbook of leisure studies (pp. 257-265). Abingdon: Routledge.
2. Allison, J. (2006). 'Over-educated, over-exuberant and over here? The impact of students on cities'. Planning, practice and Research, 21(1), 79-94.