



# STUDY TIPS

Samarali bilim olish usullari



**SAYFULLO SAIDOV**



**Avval qanday o'rganishni biling,  
Keyin o'rganishni xohlang.**

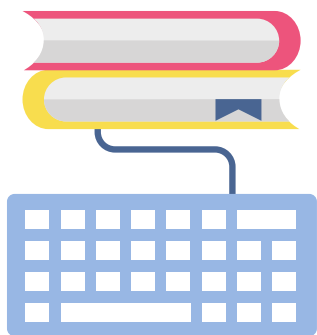


# ASSALOMU ALAYKUM!

---

Mening ismim **Sayfullo. Prezident maktabi o'quvchisiman.** Bu kitobni yozishimdan maqsad - dunyoning ko'plab davlatlarida o'quvchilar fanlarni yaxshi o'zlashtira olmaslik **muammosiga** duch kelmoqda. Shuning uchun bu kitob orqali tengdoshlarimga ma'lumot bermoqchiman. Bu mening birinchi kitobim. Shuning uchun ba'zi xato va kamchiliklar uchun sizdan oldindan uzr so'rayman.

Dunyodagi ko'plab universitetlarda bilim olishning **eng samarali usullariga** doir tadqiqotlar o'tkazilgan. Men shu tadqiqotlar natijalarini shu kitobga bitta qilib birlashtirib yozmoqchiman.



# HECH QACHON BU ISHLARNI QILMANG!

Samarali usullar haqida gapirishdan oldin, keling, foydasi kam bo'lgan o'rganish usullari haqida aytib o'taman.

Hozirda maktab kabi muassasalarda juda ko'plab usullar qo'llanilmoqda. Lekin bularning 90% xato hisoblanadi!

2013-yil AQShning Kent universiteti tadqiqoti natijasiga ko'ra samarasiz bilim olish usullari e'lon qilingan. Bu usullar:

1. **Highlighting (Marker bilan so'z ustiga chizish)**
2. **Konspekt qilish**
3. **Qayta-qayta o'qish**
4. **To'xtamasdan ko'p soat dars qilish**
5. **Ko'p takrorlash**

Bu usullarni qo'llagan o'quvchilar imtihon yoki testlardan yaxshi natijaga erisha olmagan



# NIMA UCHUN?

---

- **Highlighting**

Sababi: Bu usulni ishlatsak, ma'lum bir qismdagi ma'lumotni eslab qolamiz va gapning boshqa joyiga e'tiborimizni qaratmaymiz.

- **Konspekt qilish**

Haqiqiy konspekt: Kitobni o'qib tushunganini tahlil qilib yozishidir. Bu juda murakkab ish hisoblanadi.

- **Qayta-qayta o'qish**

Mavzuni qayta-qayta o'qish sizning ko'p vaqtingizni oladi, eng yaxshi o'qish usuli haqida 12-betda yozib qo'yganman.

- **Ko'p takrorlash va to'xtamasdan dars qilish haqida keyingi betlarda aytib o'taman**



# USUL #1 - QAYTA ESLASH

---

Birinchi usul - qayta eslash. Bu usul eng foydali usullardan biri hisoblanadi. Bu usul ham o'zi 2ta turga bo'linadi. Bular:

1. **Kichkina savol-javob shaklida**
2. **Takrorlash usuli**

Keyingi betdan tushuntirib o'tadigan usullarimning hammasini ishlatish shart emas. O'zingizga yoqqanlarni sekin-sekin dars paytida sinab ko'ring



# USUL #1 - QAYTA ESLASH

---

- **Savol berib javob berish - Quiz usuli**

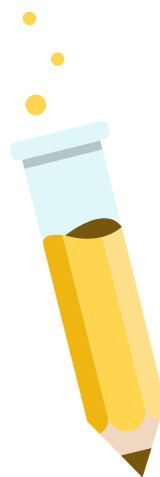
Siz biror narsani tezroq eslamoqchisizmi? Unda shu usuldan foydalaning.

Ma'lumotlarni ko'z oldingizga test shaklida keltirasiz. Bu usul orqali siz "Eslab yod olish"ni o'rganasiz.

**Bu uchun kitobni bir bet o'qing va kitobni yopib tushungan narsangizni o'zingizga aytib bering.** Shunda foydaliroq bo'ladi.

Daftarga yozayotgan paytda ham: **Bir bet o'qing va eslab qolgan kerakli joylarini daftaringizga yozing.**

Yana bir maslahat: **O'rganganlarizni kichkina test qilib yeching.**



# USUL #1 - QAYTA ESLASH

---

- **Takrorlash vaqtini bilib oling**

Ko'pchilik yodlagan ma'lumotlarni noto'g'ri takrorlaydi.

Ular yoki juda ko'p takrorlaydi yoki juda kam.

Eng yaxshi takrorlash:

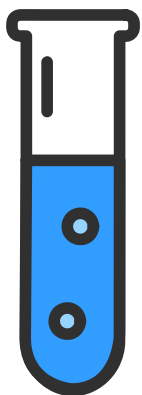
**2 kundan keyin, 2 haftadan keyin, 2 oydan keyin.**

Bu usul 2 x 2 qonuni deyiladi.

Yoki ikkinchi turi:

**2 kundan, 7 kundan, 16 kundan, 35 kundan, 62 kundan keyin takrorlash.**

Bu usul Vozniak usuli deyiladi.





# USUL #2- TUSHUNTIRISH

---

Ikkinchi usul - **tushuntirib berish**. Bu usul ham bir nechta turlarga bo'linadi.

1. **"Why and How" usuli**
2. **Tushuntirish**

**Mashhur olim Eynshtein** aytgan: "Qachonki siz kimdirga ma'lumotni tushuntira bera olsangiz, shunda siz o'sha ma'lumotni o'zingiz ham tushungansiz."



$$E=mc^2$$

# USUL #2 - TUSHUNTIRISH

---

- **"Why and How" usulini ishlatish**

Birinchi usul o'zi bilan savol-javob shaklida tushuntirish hisoblanadi.

Bu usulda siz ikki savolni: **1. "Nima uchun" 2. "Qanday qilib"** savollarini o'zizga berasiz. Bu savollarga siz javob berasiz.

Masalan:

**Mavzu** - "Ikkinchi jahon urushi".

1. **"Nima uchun** Ikkinchi jahon urushi sodir bo'lgan?".

2. **"Qanday qilib** Ikkinchi jahon urushi boshlangan?".

Endi bu savollarga yozma yoki og'zaki shaklda javob bering.



# USUL #2 - TUSHUNTIRISH

---

- **Kimdirga ma'lumotni tushuntirib bering**

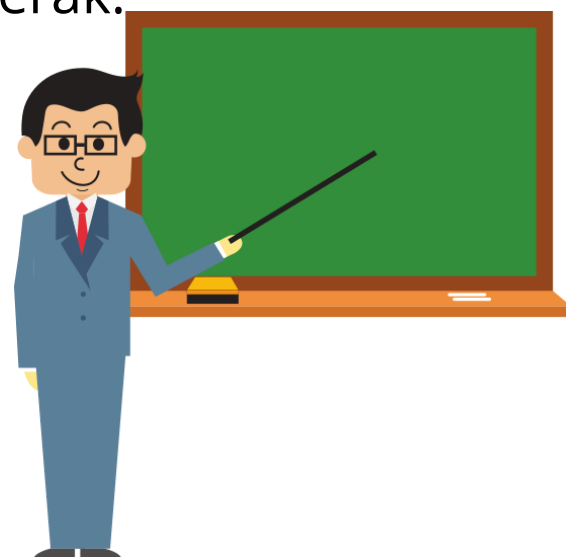
Qachonki siz do'stingizga yoki kimdirga ma'lumotni tushuntira bera olsangiz, siz mavzuni yaxshi tushungansiz.

1. **Kimdirga tushuntirishim kerak deb o'rganib ko'ring.**

Shunda ko'proq diqqatingiz darsda bo'ladi.

2. **Kichkina bolaga tushuntirib ko'ring.**

Albatta bola uchun siz qiyin atamalarni ishlata olmaysiz, shunda siz oson so'zlar bilan tushuntirishingiz kerak.



# KITOBNI O'QISH USULI

---

Sizga uyga vazifa qilib mavzuni qayta-qayta o'qish beriladi. Siz buni samarali usul bilan tez bajarishingiz mumkin.

O'qish usulining ketma-ketligi:

- 1. Mundarija, bo'limlariga ko'z yugurtirish**
- 2. Tez kerakli joylarini o'qib chiqish**
- 3. Qaytadan e'tibor berib o'qish**
- 4. 3-marta o'qib, gapirib berish**

Shu ketma-ketlikka amal qiling. Shunda siz kam vaqt ichida ko'p narsani eslab qolasiz.



# YANA NIMA QILISH KERAK?

---

Asosiy usullar shular edi. Dars qilish paytidagi harakatlardan tashqari **darsdan oldingi va keyingi qiladigan ishlar** ham katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Qisqa qilib yozsam:

1. **Dars qilishdan oldin kichkina maqsad qo'yish**
2. **Dars qilishdan oldin musiqa eshitish**
3. **Tabiat qo'ynida dars qilish**
4. **Darsdan keyin ozgina uxlash/ dam olish**
5. **Sport bilan shug'ullanish**
6. **Meditatsiya qilish**



# **RAHMAT!**

Mana siz elektron kitobni tugatdingiz.

Vaqtingizni ayamasdan kitobni o'qiganingiz uchun rahmat! Umid qilamanki bu kitob sizga foydali bo'ldi. O'qishlaringizga muvaffaqiyat tilab qolaman.

Mening boshqa kitoblarim, hamda kurslarim bilan yanada ko'proq tanishish uchun quyidagi sahifamga a'zo bo'lishingiz mumkin. Sizlarni o'z sahifamda kutib qolaman!

A'zo bo'lish uchun:  
[gupic-education.teachable.com](http://gupic-education.teachable.com)

Murojaat uchun:  
Telegram: @gupiceducation

# ISHLATILGAN MANBALAR

メンタリストDaiGo (2019) \*超効率的勉強法\*.

Daniel T. Willingham et al. (2013) Improving student's Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directinos From Cognitive and Educational Psychology.

Nnadozie Okoroafor al. (2014) Active learning increases student perfomance in science, engineering, and mathemtics.

Aloysius Wei Lun Koh et al. (2018) The learning benefits of teaching: A retrieval practicehypothesis.