

YOSHLARNI BO`SH VAQTINI MAZMUNLI O`TKAZISH HARAKATLARI

Xabibullayev Murodulla Axmadullo o`g`li

Annotatsiya: *Yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishi ularning shaxsiy kamoloti, salomatligi, jamiyatga foydali a'zo bo'lib yetishishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil etish yoshlarning stressni yengishiga, yangi ko'nikmalar o'rganishiga, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishiga va kelajakdagi hayotga tayyorlanishiga yordam beradi.*

**Kalit so`zlar:** *jamiyat, yoshlar, ahamiyat, faoliyat, stress, kasbiy ko`nikma, mashg`ulot, qobiliyat, rivojlantirish.*

Bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishning ahamiyati:

- Shaxsiy kamolot: Bo'sh vaqtda o'z ustida ishlash, kitob o'qish, yangi tillarni o'rganish, kasbiy ko'nikmalarni oshirish shaxsiy kamolotga xizmat qiladi.
- Salomatlikni mustahkamlash: Sport bilan shug'ullanish, sayohat qilish, tabiat qo'ynida dam olish jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.
- Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish: San'at, musiqa, raqs, teatr va boshqa ijodiy mashg'ulotlar yoshlarning ijodiy salohiyatini ochadi.
- Ijtimoiy faollik: Ko'ngilli tashkilotlarda ishtirok etish, xayriya tadbirlarida qatnashish yoshlarning ijtimoiy faolligini oshiradi.
- Kasbiy yo'nalish: Bo'sh vaqtda turli xil kasblar bilan tanishish, amaliyot o'tash kelajakdagi kasbni tanlashga yordam beradi.
- Stressni kamaytirish: Dam olish, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish va ijobiy munosabatlar o'rnatish stressni kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

Bo'sh vaqtni tashkil etish yo'llari:

1. Qiziqish va ehtiyojlarni aniqlash: Yoshlarning qiziqishlari va ehtiyojlariga mos keladigan mashg'ulotlarni tanlash muhim.
2. Maqsad qo'yish: Bo'sh vaqtni qanday o'tkazish bo'yicha aniq maqsadlarni belgilash.
3. Reja tuzish: Bo'sh vaqtni rejalashtirish, kun tartibiga kiritish va unga rioya qilish.
4. Muntazamlilik: Mashg'ulotlarni muntazam ravishda o'tkazish, uzluksizlikni ta'minlash.
5. Xilma-xillik: Turli xil mashg'ulotlarni sinab ko'rish, yangi narsalarni o'rganish.
6. Ijtimoiy aloqalar: Do'stlar, oila a'zolari va boshqa qiziqishdoshlar bilan birgalikda vaqt o'tkazish.

Bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish uchun mashg'ulotlar:

- Ta'lim:
 - Chet tillarini o'rganish.
 - Kompyuter savodxonligini oshirish.
 - Onlayn kurslarda qatnashish.

- Kitob o‘qish, ilmiy maqolalar bilan tanishish.
- Sport:
 - Sport seksiyalariga qatnashish.
 - Fitnes bilan shug‘ullanish.
 - Yugurish, suzish, velosipedda sayr qilish.
 - Jamoaviy sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol).
- San‘at:
 - Rasm chizish, haykaltaroshlik, kulolchilik.
 - Musiqa asboblari chalishni o‘rganish.
 - Raqsga tushish, teatr to‘garagiga qatnashish.
 - Hunarmandchilik bilan shug‘ullanish.
- Sayyohlik:
 - O‘z yurtini o‘rganish.
 - Tarixiy joylarga sayohat qilish.
 - Tabiat qo‘ynida dam olish.
 - Ekstremal sayohatlar (tog‘ga chiqish, rafting).
- Ko‘ngillilik:
 - Xayriya tashkilotlarida ishtirok etish.
 - Ijtimoiy loyihalarda qatnashish.
 - Qariyalarga, nogironlarga va muhtojlarga yordam berish.
- Kasbiy yo‘nalish:
 - Turli xil kasblar bilan tanishish.
 - Amaliyot o‘tash.
 - Kasbiy mahorat kurslarida qatnashish.
 - Modellashtirish.
 - Hayvonlarni parvarish qilish.

Ota-onalarning roli:

Ota-onalar yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga yordam berishi, ularni qo‘llab-quvvatlashi va rag‘batlantirishi kerak. Ota-onalar farzandlarining qiziqishlarini inobatga olib, ularga turli xil mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish imkoniyatini yaratishi lozim.

Jamiyatning roli:

Jamiyat yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishi uchun sharoit yaratishi kerak. Buning uchun sport majmualari, madaniyat markazlari, kutubxonalar, to‘garaklar va seksiyalar tashkil etish, turli xil tadbirlar o‘tkazish va yoshlarni qo‘llab-quvvatlash lozim.

Yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishi ularning kelajagi uchun sarmoya hisoblanadi.