



Factors of student's leisure activities for the prevention of procrastination

Nilufar ABDULAZIZOVA¹

Fergana state university

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 2021

Received in revised form

15 November 2021

Accepted 20 December 2021

Available online

15 January 2022

Keywords:

bad habits,
mental and physical
perfection,
free time of students.

ABSTRACT

This article describes the factors of students' daily activities. Proper organization of the daily routine, leisure of students, prevention of harmful habits of students. And also, as a substitute for procrastination, – classes in music, painting, literature, theater and other types of arts. The meaningful organization of students' leisure is being studied.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss11/S-pp227-233>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

О'қувчиларда зарарли оdatlarni oldini olishda bo'sh vaqtlarini tashkil etish omillari

Kalit so'zlar:

zararli odatlar,
aqliy va jismoniy kamolot,
o'quvchilar bo'sh vaqti.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'quvchilarning kundalik faoliyatlari, kun tartibi va bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkillashtirish, o'quvchilardagi zararli odatlarning oldini olish, musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlari bilan shug'ullanish, o'quvchilar bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish omillari bayon etilgan.

Факторы организации досуга учащихся для профилактики прокрастинации

Ключевые слова:

вредные привычки,
умственное и физическое
совершенство,
свободное время
учащихся.

АННОТАЦИЯ

В данной статье, описаны факторы повседневной деятельности учащихся. Правильная организация распорядка дня, досуга учащихся, профилактика вредных привычек учащихся. А также, как замещение прокрастинации, – занятия музыкой, живописью, литературой, театром и другими видами искусств. Изучается содержательная организация досуга учащихся.

¹ senior lecturer, Fergana state university, Fergana, Uzbekistan

Inson organizmi doimo oziq-ovqatni talab qiladi va ushbu ovqat hisobidan o'zida energiya jamlaydi. Lekin turmushda shunday narsalar borki, o'smirlik davrida organizm talab qilmasa ham, uning har narsaga qiziquvchanligidan spirtli ichimliklar ichish, tamaki va nos chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish singari zararli odatlarga o'rganadi. Avvalo, bu odatlarni uni o'zlashtirgan shaxs boshqarsa, vaqt o'tishi bilan zararli odatlar shartli ravishda uni boshqaradi. Ya'ni inson o'zi-o'zini boshqarish qobiliyatidan mahrum bo'ladi.

Zararli odatlardan eng ommalashgani tamaki chekish bo'lib, tamaki tarkibidagi zaharli modda nikotin hisoblanadi, u inson o'pkasi uchun nihoyatda zararlidir. Bundan tashqari, tamaki tutunida oz miqdorda bo'lsa ham sinil kislotasi, uglerod gazi, uglekislota hamda oltingugurt gazi, ammiak, azot, efir moylari bo'ladi. Bu moddalar ham kishi organizmiga yomon ta'sir etadi.

Ma'lumotlarga qaraganda, o'pka raki bilan og'rikan bemorlarning 99 foizini chekuvchilar tashkil etadi. Chekuvchilarning yo'talishi ularning o'pkasida tamaki tutuni bilan kirgan zaharli moddalarning borligini ko'rsatuvchi holatdir. Zararli odatlardan yana biri spirtli ichimliklar iste'mol qilish bo'lib, spirtli ichimlikni iste'mol qilish – salomatlik ofati. Buning eng yomon jihati uzluksiz ichish natijasida organizm unga o'rganadi, kishi ichmasdan tura olmaydigan bo'lib qoladi.

Muntazam ravishda ichishga o'rganish oqibatida esa organizm qattiq zaharlanadi va kishi ichkilikbozlik kasalligiga duchor bo'ladi. Zararli odatlardan yana biri giyohvandlik asr vabosi sifatida tez va keng miqyosda tarqalmoqda. Narkomaniya xatarli ruhiy kasallik hisoblanadi. U odamni halokatga yetaklaydi. Markaziy asab tizimi kimyo aralashmalar (marixuna, heroin, ko'knori va hokazolar) yordamida qo'zg'atish uyg'otib, sarxushlikni hosil qiladi. Biroq buning oqibatida asab tizimining faoliyati buziladi.

Shuning uchun ham xalqimizga bu xususida tushunchalar berish ularning ushbu odatlar bilan shug'ullanishning oldini oladi. Zararli odatlarni bartaraf etishda me'yorida parhez, jismoniy mashq va turli sport o'yinlari, to'g'ri mehnat faoliyati va dam olish tartibi muhim ahamiyatga ega. Chunki sog'lom turmush tarzi bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lishi asosida hayotiy faoliyatini yo'lga qo'yishi hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi shakl bo'lib, u kun tartibiga rioya qilish, faol jismoniy harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishda gigiyenik qoidalarga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish va hokazo holatlarning mavjudligi bilan tavsiflanadi.

Pedagogik faoliyatning ustuvor yo'nalishi sifatida o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish va ularning o'quv-biluv faoliyatini rivojlantirish bugungi kundagi dolzarb masalalardan biridir. Bu haqida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Prezidentimiz yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga e'tibor qaratdi.

“Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 dan 30 yoshgacha bo'lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta'lim olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoit yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishni tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlar qanchalik ma'naviy barkamol bo'lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo'ladi”.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog'lom tarbiyalash umumdavlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi. Buning boisi shundaki, jamiyatimizning barcha a'zolarida umumiy va, o'z navbatida, sog'lom muhitni shakllantirmasdan turib, oliy maqsadimiz bo'lgan huquqiy demokratik davlatni to'laqonli barpo etib bo'lmaydi. O'quvchilarning sog'lom bo'lib rivojlanishi kun tartibi va bo'sh vaqtlarning to'g'ri tashkillanishiga bog'liq. O'quvchining kundalik faoliyatlari o'yin, o'qish, mehnat qilishdan iborat. Faoliyatlar bolalarning yosh xususiyatlarini, qiziqishlarini e'tiborga olib belgilanadi. Faoliyatlarning betartib olib borilishi nosog'lom turmush tarzida zararli odatlarni shakllantirib boradi.

Hozirgi kunda o'quvchilarning internet kafelarda kompyuter qarshisida o'tirib, kunlarini o'tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o'rganyapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo'lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o'yinlarning ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, ular uzoq muddat televizor ko'rish, uyali telefondan ko'p foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning zararli va ayanchli oqibatlarini haqida to'liq tushunchaga ega emaslar.

Zararli odatlar - aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko'rinib turibdiki, zararli odatlar o'smir ta'lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik, asosan, 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmning o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funksiyalarining takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi. O'quvchilarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va nerv sistemasi qo'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mehnat va dam olish vaqtlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlovchi to'g'ri tashkil etilgan kun tartibi muhim ahamiyatga ega. Kun tartibini tuzatayotganda o'quvchilarning bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi nazarda tutilmog'i lozim.

O'quvchilar bilan sinfdan tashqari va maktabdan tashqari mashg'ulotlar o'quv mashg'ulotlari ancha kam bo'lgan o'quv kunlari, shuningdek, yakshanba kunlari va ta'til davrida o'tkaziladi. O'quvchilarning kun tartibi to'garakdagi va jamoat ishlarida ortiqcha yuklama tushishi ehtimolini bartaraf etish maqsadida qat'iy belgilanadi. Maktabdan tashqaridagi turli to'garaklardagi ishi, o'smirning faoliyati ularning rivojlanish, yoshga xos imkoniyatlari va ish bilan dam olishning to'g'ri, navbati bilan mos holda yo'naltirilishi o'qituvchi va ota-onalarning bevosita nazoratida turishi lozim.

Jamoat ishi bolalarga ularning yoshini, salomatlik holatini va o'ziga xos qiziqishlarini, qobiliyatlarini hamda o'zlashtirishini hisobga olgan holda topshiriladi. Maktabdan tashqari ishga 1-4 sinf o'quvchilari haftada 1-2 soat, 5-7 sinf o'quvchilari 3-4 soat, 8-10 sinf o'quvchilari 8-9 soat sarf qilishlari mumkin. Bunday faoliyalar qiziqarli, jonli va bolalar hamda o'smirlar uchun tushunarli tarzda olib boriladi. Faoliyatni yig'ilishlar sifatida iloji boricha kamroq o'tkazish tavsiya etiladi, ko'proq ularni sport va serharakat o'yinlar, umumta'lim beruvchi ekskursiyalar va sayrlar ko'rinishida o'tkazish lozim. O'quvchilarning bo'sh vaqtlarining mazmunli tashkil etilishi, musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlari bilan shug'ullanishi ularda estetik did va madaniyatni rivojlantiradi.

O'quvchilar kun tartibini o'rganish shuni ko'rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalar televideniye ko'rsatuvlarini ko'rish uchun haftada 12 soat, ba'zi bolalar esa 24-26 soat sarf qiladilar. Markaziy nerv sistemasining funksional holatini o'rganish shuni

ko'rsatadiki, o'quvchilar televideniye ko'rsatuvlarini har kuni bir soatdan ortiq ko'rmasligi kerak, bu fikr ikkinchi smenada o'qiydigan bolalarga tegishli. Bunday bolalar uchun televideniye ko'rsatuvlarini ko'rish, internet ma'lumotlarini qabul qilish, dam olish va ko'ngil ochish uchun xizmat qilmaydi, balki qo'shimcha yuklama bo'ladi. Televideniye ko'rsatuvlarini ko'rayotgan paytda optimal ko'ruv zonasida, ya'ni ekrandan 2-5,5 m masofada o'tirish zarur, yorug'lik o'tirgan orqasida turishi tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarda o'quvchilar oila ishlarini bajarishlari lozim. Bolalarning mehnat qilishi ularning jismoniy, aqliy rivojlanishini va sog'ligini mustahkamlaydi. Farzand tarbiyasida yosh ota-onalarning pedagogik bilimga ega bo'lishlari uchun kurslarning tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Ota-onalar kurslarida bola tarbiyasidagi tavsiyalar bilan tanishtirish lozim. Bola tarbiyasida yosh xususiyatlarini hisobga olmagan holda ota-onalar tomonidan muammolar kelib chiqmoqda. Kurslarning tashkil etilishi, ota-onalarni farzand tarbiyasidagi muammolarga duch kelmasligiga va jamiyatda bilim, ma'rifatga ega bo'lgan shaxslarning ko'payishiga olib keladi.

Xorijiy mamlakatlar tajribasida ham bunday kurslardan foydalaniladi. Bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, qiziqishlari, imkoniyatlarini hisobga olish, sayrga chiqishi, uyqu vaqti, ta'lim olishi, dam olish maskanlariga borishi, sayohatlarga chiqishi ota-onalar tomonidan rejalashtiriladi. Ota-onalarga farzandlarining bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish uchun ham pedagogik bilimlar zarur [6].

O'quvchilar bo'sh vaqtlarida ochiq havoda bo'lishi uchun 3-3,5 soat quyi sinf o'quvchilari uchun va 2-2,5 soat yuqori sinf o'quvchilari uchun vaqt ajratiladi. O'quvchilarning ochiq havoda harakatli o'yinlar o'ynab va sport bilan shug'ullanib o'tkazilgan vaqtlari zararli odatlar oldini olishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning maktabda uzoq vaqt davom etgan bunday faol dam olishi ularning ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Faol dam olishning ijobiy ta'siri haqida I.M.Sechenov faol dam olish paytida "Nerv markazlari energiya oladi", deb izohlaydi [8].

O'quvchilarning faol dam olishi 1,5 soatdan oshganda yoki intensiv yuklama bilan bo'lsa, ish qobiliyati juda pasayadi, xatolar soni ko'payadi.

Sport o'yinlarini maktabdagi o'quv mashg'ulotlari va uy vazifalarini tayyorlash o'rtasida o'ynash tavsiya etilmaydi. Ko'p harakat qilish, intensiv yuklama bilan bog'liq o'yinlar o'quvchilarning ish, aqliy qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Telefon, televizor, kompyuter manbalaridan uzoq muddat foydalanish uyquning uzluksizligini va davomlilikini buzadi, holbuki, bu markaziy nerv sistemasi va butun organizmning normal mehnat qobiliyatini saqlash uchun nihoyatda zarur. O'quvchilarga, albatta, o'z vaqtidan qanday qilib to'g'ri foydalanishini va o'quv ishini dam olish bilan rejali qilib olib borishni ko'rsatish kerak.

Gigiyena jihatdan mukammal uyqu deb, yoshiga ko'ra muddati va chuqurligi yetarli darajada bo'lgan ma'lum muddat davomida uxlab uyg'oniladigan uyquga aytiladi. Bolalar uyqusining 2-4 soatga va undan ko'proqqa qisqarishi bosh miya po'stlog'i to'qimalarining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq vaqt uyquga to'yamaslik bosh miya po'stlog'i tezligining juda ham chuqur o'zgarishiga sabab bo'ladi. O'quvchilarda salbiy ta'sirlarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalarida pedagoglar, psixologlar, narko-dispanser xodimlari hamkorligida o'quvchilarga bo'sh vaqtlarni mazmunli tashkil etilishi to'g'risida tushuncha berish, videofilmlar ko'rsatish, ma'ruza, davra suhbatlarini tashkil etish, kutubxonalarda, sinfxonalarda shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar beradi [5].

"Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri" mavzusida ma'naviyat soati ishlanmasi.

Suhbatlar quyidagi reja asosida olib boriladi:

1. Kirish so'zi.

Zararli odatlar o'smirlar ta'lim va tarbiyasiga, jismoniy va ma'naviy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, ularni zamon talabiga javob bera oluvchi tarbiya bilan qurollantirishimiz, ma'naviy tarbiyalashga zarar keltiruvchi bunday illatlardan ehtiyot qilishimiz zarur.

2. Zararli odatlar qanday paydo bo'ladi?

O'quvchilarda bo'sh vaqtning ko'pligi, nazoratsiz qolganligi oqibatida kelib chiqadi.

3. Nima uchun ular zararli?

O'smirlarning zararli odatlar ta'siriga tushib qolishi esa yoshlarning bunday jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga ayanchli ta'sir ko'rsatadi. Natijada, o'smirlik yoshida pedagogik nuqtayi nazardan amalga oshiriladigan tarbiya vazifalari – o'smirlarda dunyoqarash asoslarini tarkib toptirish, atrof-dunyo haqidagi bilimlarni kengaytirish, onglilikni tarbiyalash hamda ijtimoiy faollikni rivojlantirish, axloqni, ongli intizom va xulq-madaniyatini tarbiyalash jarayoni izdan chiqadi.

4. Zararli odatlarning hayotimizga xavf solayotgan qirralari.

O'qishga ongli munosabat, bilimga bo'lgan faollik, mehnatga va ijtimoiy mulkka bo'lgan munosabatning, salomatlikni mustahkamlash kabi muhim tarbiyaviy jarayonlarning amalga oshirilishiga g'ov bo'ladi.

Zararli odatlar 6 baxtsizlikni keltiradi:

- muhtojlik;
- janjal;
- kasallik;
- obro'sizlik;
- sharmandalik;
- aqlsizlik.

5. Zararli odatlar naslga ta'sir qiladimi?

Zararli odatlar naslga, albatta, ta'sir etadi, sog'lom avlod kelajagini ta'minlash uchun salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi.

6. Qanday faoliyatlar zararli odatlarning oldini oladi?

O'quvchilarning sport va mehnat bilan shug'ullanishi.

7. Xulosa.

"Assisment" texnologiyasi.

Test	Muammoli savol
<p>1. Massagetlar malikasi To'marisning o'g'li Siprangiz va uning askarlarining Marg'iyona va Sug'diyonani ishg'ol etgan Kayxusravga yengilib, asir tushishiga, askarlarning qirilib ketishiga asosiy sabab nima?</p> <p>A) ziyofatda iste'mol qilingan sharob B) oralaridagi xoinlik V) uzoq yo'ldagi charchoq</p> <p>Simptom: Zararli odatlar bu-</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Zararli odatlar bilan kasallangan o'smirlarda qanday holatlar sodir bo'ladi?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Zararli odatlar bilan kasallangan insonlarga nisbatan qanday fikrda bo'lasiz?</p> <p>_____</p> <p>Amaliy ko'nikma Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'sirlari</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

“Muammo” texnologiyasi

Muammoning turi	Muammoning kelib chiqish sababi	Muammoni yechishda sizning harakatingiz	Muammoni yechishda uchraydigan to‘siqlar
Sinfingizda zararli odatga berilgan o‘quvchining borligi			

“Muammo” texnologiyasining yechimi

Muammoning turi	Muammoning kelib chiqish sababi	Muammoning yechishda sizning harakatingiz	Muammoni yechishda uchraydigan to‘siqlar
Sinfingizda zararli odatga berilgan bolaning borligi	Ota-ona nazorati yo‘qligi, sinf jamoasining befarqligi	Birga dars qilish, o‘zimiz boradigan sport to‘garagiga olib borish	Ota-onasining rozi bo‘lmasligi, irodasining yo‘qligi

Yurtboshimiz tomonidan madaniyat markazlari va umumta’lim maktablarida yoshlarning qiziqishlaridan kelib chiqib to‘garak tashkil etish, tashabbuskor iste’dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiy-havaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va “Yoshlar klublari” tashkil qilish zarurligi ta’kidlab o‘tilgan.

Xulosa qilib shuni aytamizki, o‘quvchilar bo‘sh vaqtlarini ko‘proq o‘z qiziqishlariga qarab o‘tkazadilar. Badiiy kitoblar o‘qish, bichish-tikish, teleko‘rsatuvlar ko‘rish, rasm chizish o‘quvchilar uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qilishi kerak. To‘garaklar, sport seksiyalariga qatnashish haftasiga 2 marta 45 minutdan 1,5-2 soatgacha bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilar kun tartibidan o‘z-o‘ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o‘rin egallashi zarur. O‘quvchilarda zararli odatlarni paydo bo‘lishi nafaqat sog‘liqlariga, balki ularning ma’naviyatiga ham katta putur yetkazadi. Barcha yoshdagi bolalar kun tartibida o‘z-o‘zini tarbiyalashga ozodalik va gigiyenik tadbirlarni bajarish uchun ham vaqt ajratish lozim, o‘quvchilarda bo‘sh vaqtlarni mazmunli tashkil etish kelajakda faol kasb egalari bo‘lishi uchun juda muhim hisoblanadi. Bo‘sh vaqtlarni mazmunli tashkil etish, vaqtida ovqatlanish, jismoniy harakatlarni amalga oshirish nafaqat zararli odatlarning oldini oladi, balki uzoq umr garovi hamdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 19-mart kuni o‘tkazgan videoselektrda so‘zlagan nutqi. <https://xabar.uz/kmd>.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 27-iyundagi “Yoshlar – kelajagimiz Davlat dasturi to‘g‘risida”gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi – Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida||gi PQ–3907-son Qarori // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.
4. Абдукаримов Х. Профессиональное воспитания личности учителя в процессе непрерывного педагогического образования. – М., 1998. – С. 30.
5. Абдукаримов Х. Профессиональное воспитания личности учителя в процессе непрерывного педагогического образования. – М., 1998. – С. 30. 226.

6. Karimova Mukaddas Otajonovna, Nasirova Mavjudakhon Bakhodirovna, Tuychieva Ranokhon Nodirjon kizi Pedagogical bases of the organization of methodical work in professional colleges academica: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> 2021.

7. M.N.Ismoilov “Bolalar va o‘smirlar gigienasi” Toshkent – 1994-yil.

8. D.J.SHaripova “Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish”. “Farg‘ona” nashriyoti – 2010-yil.