





*“Балаларға ұлттық  
бірыңғай тестіге  
дайындалуға қалай  
көмектесу қажет?”*



**“Еліміздің ертеңі  
бүгінгі жас  
ұрпақтың қолында,  
ал жас ұрпақтың  
тағдыры  
ұстаздардың  
қолында”**

***Н.Ә.Назарбаев***

## *ҰБТ дегеніміз не?*

*Бұл жаңа технологияларға негізделген, мектеп түлектерінің қорытынды мемлекеттік аттестациясын және колледждер мен жоғары оқу орындарына түсу емтихандарын біріктіретін, білім беру ұйымынан тәуелсіз, білім сапасын бағалаудың мемлекеттік жүйесі.*

A decorative border with a repeating floral pattern of pink flowers and green leaves, framing the central text.

*ҰБТ мақсаты:*

*Білімнің жоғары сапасын  
қамтамасыз ететін оқу  
жетістіктерінің, сыртқы тәуелсіз  
бағасының жүйесін құру.*

## *ҰБТ міндеттері:*

- 1. Бірыңғай өлшеу материалдарының көмегімен білім сапасын мемлекеттік бақылау мен басқаруды қамтамасыз ету;*
- 2. Білім сапасын бағалаудың шынайылығын, дұрыстығын арттыру;*
- 3. Жоғары және орта кәсіптік білімге қол жеткізуде әлеуметтік әділеттілікті қамтамасыз ету.*



## *Күн тәртібі:*

### *Тәулікті үшке бөл:*

- Емтиханға күніне 8 сағат әзірлен;*
- Спортпен айналыс, таза ауада серуенде;*
- 8 сағаттан кем ұйықтама; егерде қажеттілігің мен тілегің болса, түсқайта демалып ал.*

# Тамақтану

*Күніне 3-4 рет тамақтану керек, калориялы және дәруменді тағамдар болу керек. Тағамға: грек жаңғағы, сүт тағамдары, балық, ет, жеміс, көкөніс, шоколад пайдалан. Тағы бір кеңес: емтихан алдында тойып ас ішпе!*





## *Сабаққа әзірлену орны:*

*Өзіңнің жұмыс орныңды дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сиякөк, сары түсті суреттер немесе заттарды қой, себебі бұл түстер интеллектуальдық белсенділікті арттырады.*



## *Ақыл ой мен дене еңбегін алмастырып отыру*

- Айналу, баспен тұру, майшам сияқты гимнастикалық жаттығуларды жасау керек, себебі ми жасушаларына қан жақсы барып, айналыс күшейеді;*
- Көзді сақтау керек, әр 20-30 минут сайын үзіліс жасау керек (кітаптан көзді ажыратып, алысқа көз тігу);*
  - Теледидар бағдарламаларын барынша азайт!*

## *Көз шаршағанда не істеуге болады?*

*Емтиханға әзірлік кезеңінде көзге ауырлық көп түседі.*

*Егерде көз шаршаса, ағзаның да шаршағаны, яғни емтихан тапсырмаларын орындауға күшіңіз жетпеуі мүмкін. Көзді демалту үшін қажетті әрекет жасау*

*қажет. Жаттығудың кез келгенін орындау:*

*Жоғары – төмен, алма - кезек қара (25 секунд), солға, оңға;*

*Көзбен өз есіміңді, әкеңнің атын, тегіңді жаз;*

*Алыс жердегі заттарға қадалып қара (20 секунд), содан соң алдыңдағы қағаз бетіне қара (20 секунд);*

*Шаршы, үшбұрыш сал. Бірінші сағат тілімен, содан кейін сағат тіліне қарсы сал;*

## *Тестке 1-күн қалғанда*

- 1. Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айтпаңыз.*
- 2. Отбасылық қарым-қатынасты дұрыс сақтаңыз.*
- 3. Балаңыздың ұйқысының дұрыс болып, физиологиялық тұрғыда шаршамауын талап етіңіз.*
- 4. Егер бір нәрсені оқып үлгермесе, дұрысы талап етпеңіз, керісінше дем алып, көңіл көтеруіне мүмкіндік жасаңыз.*
- 5. Таза ауада достарыңмен, ең жақын адамдарымен серуен жақсы әсер етеді.*
- 6. Кешкі аста дастархан басында рухани қолдау сөздер айтыңыз.*
- 7. Балаңызды ерте жатып, дұрыс ұйықтауын қадағалаңыз.*



## *Тест күні*

- 1. Тест күні балаңыздан бұрын тұрып, оятып, бүгінгі таң ол үшін сәтті атқанын сендіріп айтыңыз.*
- 2. Суық суға жуынуын, гимнастикалық жаттығулар жасауын қадағалаңыз.*
- 3. Жеке куәлігін, рұқсат қағазын, қара қаламын ұмытып кетпеуін қадағалаңыз.*

## *Тест күнгі психологиялық қолдауды қалай көрсетеміз?*

*Таңертең балаңызбен бірге барыңыз, қолдау көрсетіңіз. Бәрі сәтті болатындығына сендіріңіз. Тесттен кейін жылау, ашулану, түйықталу сияқты әртүрлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін. Тест нәтижесін көрмей қобалжудың орынсыз екенін ескертіңіз.*

*Орынсыз ескертпелер айтпаңыз, мұның соңы қиын жағдайға соқтыруы мүмкін. Тест нәтижесін хабарлағанда қасында болыңыз. Сіз күткен нәтижеге сәйкес келмесе де сабырлық танытып, қолдау көрсетіңіз. Ендігі өмірінің сәтті болуына тілек білдіріңіз.*

# Қорытынды:

*Мектеп психологының қызметінің нәтижесін мынадай жағдайда көруге болады:*



*психолог пен педагогикалық ұжымның білім беру жүйесіндегі кәсіби қарым – қатынасы біртұтас болса;*

*бала тәрбиесіндегі психологтың көзқарасы мен ұстаздың балаға деген көзқарастары бірі-бірін толықтырып отырса;*

*мектеп пен ата-ана тығыз байланыста болса.*



Назарларыңызға рахмет!

