

Ш.Берсиев атындағы орта мектебі

ҰБТ-ке

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ

ДАЙЫНДЫҚ

Мектеп психологі: Нысанбай. Ә. Ж.

“Білім беру жүйесінің басты міндеті – ұлттық және жалпы адамзаттық қазыналар ғылым мен тәжірибенің жетістіктері негізінде жеке адамды қалыптастыру үшін қажетті жағдайлар жасау”.

ҚР – ның “Білім туралы! Заңы

*Ата-аналар мен
мұғалімдерге
ұсынылатын
кеңестер:*

*Үйде дайындалу үшін
балаңызға ыңғайлы жұмыс
орнын жасаңыздар. Сіздің
балаңыз дайындалған кезде,
ешкім оған бөгет
жасағамасын;*

Балаңызды ҰБТ-ға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Пәндер бойынша тестік тапсырмалардың әр түрлі нұсқаларын жаттықтырыңыз. Өйткені тестілеу балаңызға таныс ауызша мен жазбаша емтихандардан өзгеше;

*Тестік тапсырмаларды
орындаған кезде балаңызға
уақытты дұрыс бөлуді
үйретіңіздер. Егер балаңызда
сағат болмаса, емтиханға
барар алдында оған сағатты
беріңіз;*

*Балаңызды ешкімнің
баласымен салыстырмай!!!
мадақтап, олардың өзіне-өзі
сенімін жоғарлатыңыз;*

*Балаңыздың емтихандарға
дайындалудың күнтізбесін
бақылаңыздар. Сонша
ауыртпалық түсіртпеңіз;*

*ҰБТ-ның алдында балаңыз
толымды демалу үшін
жағымды жағдай
жасаңыздар. Өйткені ол
жақсы ұйықтап, демалу
қажет;*

*ҰБТ-дан кейін балаңызды сынға
алмаңыздар және оған ашу
байқатпаңыз;*

*Есіңізде болсын: ең бастысы және
негізгісі – балаңызда ҰБТ-мен
байланысты қобалжу деңгейін
төмендету керек және оларға
дайындалу үшін қажетті жағдайлар
туғызу қажет!*

Психологиялық жағынан қалай дайындалу керек

- Емтиханға алдын ала асықпай тыныштық сақтай отырып дайындалуды баста.
- Егер де саған өз ойыңды жинақтау қиын болса, ең оңай деген сұрақтарды есіңе түсір, содан соң ақырындап қиын сұрақтарға өтуге болады.
- Күн сайын шаршағанда, ішкі қобалжу сезімін басатын жаттығу жаса.

Егер көзің ауырса не істеу керек?

Емтиханға дайындық кезінде көзімізге салмақ түседі. Көздің шаршағаны, бұл ағзаның шаршағаны: оған емтихан тапсырмаларын орындауға күш жетпеуі мүмкін. Көзімізді демалғандай жаттығу жасауымыз керек:

- *Ауыспалы түрде жоғары, төмен (25 секунд), оңға – солға (15 секунд);*
- *Көзіңмен өз атыңды, тегіңді жаз;*
- *Алыстағы затқа ауыспалы түрде қара (25 секунд), содан соң алдындағы қағазға қара (20 секунд);*
- *Сағат тілінің бағытымен төртбұрыш, үшбұрыш сал, сосын керісінше жаса.*

Дайындалатын орын.

Өзің жұмыс жасайтын орныңды жақсылап ұйымдастыр. Үстеліңнің үстіне сары, күлгін түсті суреттерді, заттарды қой. Өйткені, бұл түстер интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

Кең ауқымды материалды қалай есте сақтауға болады?

Материалды сұрақ бойынша қайтала. Бірінші есіңе түсір және өзің не білесің соны қысқаша жазып ал. Содан кейін басты деректердің дұрыстығын тексер. Кітап оқу барысында, сүйенетін негізгі ойларды белгілеп отыр. Қағазға жеке – жеке әр сұрақ бойынша жауаптар жоспарын жаса. Емтихан алдында жауап жоспары жазылған қағаздарды қарап шық.

Ойлау қабілетін қалай дамытуға болады?

- Ақылды болғың келсе, сұрақты ойланып қоюды, зейін қойып тыңдауды, асықпай жауап беруді және айтатын еш нәрсе болмаса үндемей отыруды үйрену керек.
- Білімді ойланбай алуға болмайды, бірақ ойланудың өзі білімсіз болмайды.
- Ойлау қабілетінің дамуы – өз ақылыңды біліммен толықтыру. Білім көзі әртүрлі болады – мектеп, кітаптар, теледидар және адам туралы ақпарат береді.
- Ойлану сұрақтан басталады, барлық ашылулар «Неліктен?», «Неге?» деген сұрақ арқылы жасалады. Сұрақ қойып және сұраққа жауап беруді үйрену керек.
- Дәстүрлі дайын шешімдер күткен нәтижеге жетуге мүмкіндік бермегенде, ойлау қабілеті белсенді жұмыс жасайды. Сондықтан заттар мен құбылыстарды жан – жақты қарастыру немесе үйреншіктіде жаңалықты байқау, ойлау қабілетінің дамуының негізін қалыптастырады.

Жадыда сақтау қабілетінің бірнеше заңдылықтары.

- Есте сақтаудың қиындылығы көлемі жағынан пропорционалды емес дамиды. Қысқа дәйек сөздерді жаттағанша, үлкен бөлікті оқу тиімді.
- Жұмыс барысында бірдей есте сақталғанның саны көбірек болса, түсінгеннің дәрежесі ауқымды болады.
- Реттеліп жаттаған құрамадан тиімді. Үзіліс жасап оқу қатарынан оқығаннан жақсы, ал бірден оқығаннан аздап оқыған жақсы.
- Көбірек қайталап оқығаннан жадында қалдырғанды еске түсіруге көп уақыт жұмсаған тиімді.
- Егер екі материалмен жұмыс жасасаңыз – үлкен және кіші, үлкенінен бастаңыз.
- Адам түсінде есте сақтамайды – бірақ ұмытпайды.

Жұмыс істеу қабілетін жақсартуға жағдай жасау.

- Ақыл – ой еңбегі мен дене еңбегін алмастыру.
- Гимнастикалық жаттығу жасағанда баспен тұру, секіріп айналу жаттығуларына көп көңіл бөлу керек. Өйткені осы жаттығулар негізінде ми клеткаларына көп қан келеді.
- Көзді қорғау керек, 20 – 30 минут сайын үзіліс жасап отыру керек.
- Теледидар хабарларын көруді қысқарту қажет.