**Мектеп бітірушілерге тестке қатысты психологиялық кеңес.**

1. Тестке кіретін кезде өзіңе сенімді бол.
2. Тестке барарда, алдын-ала өзіңді-өзің іштей тыныштандыруға дағдылан.
3. ҰБТ-ке кіретін кезде қобалжыма, өз ойыңды жинақтап, ең жақсы меңгерген пәніңнен баста.
4. Тестілеу барысында, ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп ойлама, керісінше өзіңе жеңіс картинасын суретте.
5. Сағат 3,5 (үш жарым) сағат уақыт беріледі, сол уақытыңды тиімді пайдалан.
6. Біреуден көмек болар деп жалтақтама, өзіңе сен.
7. Қайта жаңғырту арқылы оқығаныңды есіңе түсір.
8. Жеңілден ауырға деген принцип бойынша, алдымен толық білетініңді белгіле.
9. Тестке барарда өзіңе ыңғайлы киіміңді киін.
Іске сәт құрметті мектеп бітіруші түлектер!

**Мектеп бітірушілерге ақыл-кеңес:
Емтихан тапсыруға дайындық.**

Алдымен сабақ оқуға ыңғайлы орын дайында: үстелдің үстінен артық заттарды ал, керекті кітаптарды дәптерлерді, қағаздарыңды, қалам саптарыңды ыңғайлап жина.
• Бөлмеге сары, ақшыл көк (фиолетовый) түстерді енгізуге болады. Ол түстер адамның интеллектуалды беделін көтереді. Бұл түстерді қолдану үшін сол түстердегі қандай да бір сурет немесе эстампы болады.
• Сабақ жоспарын құр. Алдымен анықтап ал, үкісің ба? Немесе бозторғайсың ба? Осыған байланысты таңғы немесе кешкі уақыттарыңды максимамды түрде жұмса. Дайындықтың әр күніне жоспар құрып, оқылатын тақырып нақты және анық болу керек.
• Ең қиыннан, өзің нашар білетін тақырыбыңнан баста. Егер саған қиын болса өзіңе қызық және ұнайтын тақырыптан баста.
• Оқу мен демалысты ауыстырып жүр. Қырық минут сабақ оқу, он минут демалыс. Осы уақытта ыдыс жууға, су құюға, денеңді шынықтыруға, душ қабылдауға болады.
• Оқығаныңды жаттап алу міндет емес. Мүмкіндігінше қағазға жоспар құрып, схема сызып, материалдың құрылымын дайындаған жөн.
• Әр пән бойынша әртүрлі жарияланған тестерді көбірек орында. Бұл жаттығулар сені тесттердің құрылымымен таныстырады.
• Секундомермен уақытты белгілеп тесттерді орындап жаттық (тапсырмадағы А мен Б бөлімдеріне екі минут керек).
• Емтиханға дайындалу кезінде ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп айлама, керісінше ойша өзіңе салтанатты жағдайды елестет.
• Емтиханға дейін барлығын қайталауға ең қиын сұрақтарға тоқталу үшін бір күн қалдыру керек.

**Емтихан қарсаңында:**

• Тестке 1 күн қалғанда жақсылап ұйықтап демал. Таза ауада достарыңмен, ата-анаңмен серуенде.
• Тест күні күндегіден ерте тұру керек.
- салқын сумен жуыну керек.
- гимнастикалық жаттығулар жасау керек.
- дұрыстап тамақтану керек.
• Тамақтану үлгісі:
- аса майлы тамақ жеуге болмайды немесе мүлдем тамақтанбауға да болмайды.
- жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.
• Қатты қобалжығандықтан сендерде тәбеттің болмауы мүмкін бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса болмайды.
• Емтихан бұл - өмірлік күресте өз мүмкіндігіңді, қабілетіңді көрсете білу.
• Емтихан тапсыратын жерге кешікпей жарты сағат ерте баруың керек.
• Емтиханда 3,5 (үш жарым) сағат отыратыныңды ұмытпа, қажетті құралдарыңды алып кел.
• Ойыңды жинақта! Бланкті толтырғаннан кейін, өзіңе түсініксіз жағдайларды анықтағаннан соң, ойыңды жинақтап және айналаңдағыларды ұмытуға тырыс.
• Сен үшін тек қана мәтін тапсырмасы, сағат және тестті орындау регламенттік уақыты болуы керек. Уақыттың қаталдығы сенің сапалы жауаптарыңа әсер етпеу керек. Жауап жазар алдында сұрақты екі рет қайталап, және өзің дұрыс түсінгеніңе, сенен не керектігіне көзіңді жеткіз.
• Ең оңайынан баста! Көп ойланатын сұрақтарға тоқталмай, өзіңе оңай деген сұрақтардан баста. Содан кейін сен тынышталасың, басың анық және жақсы жұмыс істей бастайды, жұмыстың ырғағына кіресің. Есіңде сақта: мәтінде сен міндетті түрде орындай алатын сұрақтар табылады. Қиын сұрақтарға көп уақыт жетпей қалғаннан, керекті ұпай жинай алмасаң – ол ұят.
• Тапсырманы аяғына дейін оқы! Асығыстық жасамай тапсырманың шарттарын түсінуге тырыс. Оңай сұрақтардан қате жіберу осы әдіске тікелей байланысты.
• Алдыңдағы тапсырманы ғана айла! Жаңа тапсырманы көргенде өтіп кеткен қиыншылықтарды ұмыт. Тесттегі тапсырмалар бір-бірімен байланысты емес. Сондықтан бір сұраққа қолданған білімің 2-ші сұраққа көмектеспейді. Психологиялық эффект мына кеңесті саған ұсынады - өткен тапсырмадағы сәтсіздікті ұмыт. Әр жаңа тапсырма, ұпай жинауға берілген мүмкіндік деп ойла.

**ҰБТ-ке қатысу! Психологиялық кеңес.
Аффирмация**

Аффирмация – (өзін-өзі сендіру, ойды бекіту сөздері болып табылады).
• Мен табысқа жететініме толық сенімдімін, менің үнемі жолым болады.
• Әр бір күн, әр бір сағат сайын менің өмірім жақсарып барады.
• Жақсылық, дұрыс таңдау және амандық үнемі менің қасымда.
• Болып жатқан істің барлығы – менің игілігім үшін жасалуда.
• Қазірдің өзінде мен үшін өте сәтті мүмкіндіктер қалыптасып келеді.
• Мен андай болсам, өзімді сол қалпымда жақсы көремін.
• Менің қабілетім әр күн сайын жақсаруда.
• Менің өміріме сәттіліктің, атақ-даңқтың келуін қуана қабылдаймын.
• Маған өз ісім ұнайды, қуана, рахаттана, шабытпен айналысудамын.
• Өзіме деген сенімділік үнемі менің жадымда.

**Түлектерге ақ тілек!**

Ақ арманның қанатын қаққанда,
Сәттілік нұрын шашсын жолдарыңда.
Жан-жағыңа әрдайым бақыт тұнып,
Бастарыңа қонсыншы бақыт күліп.
Үлкен арман қай кезде де жол табар,
Кезің келді намыс жүгін арқалар.
Қадамдарың сәтті болсын әр дайым,
Әр қайсысың ойдағыдай бал алып,
Тек жеңіспен жарқырасын маңдайың.

**Емтиханды қалай табысты тапсыруға болады?**

**Емтихан күндерінде ағзаңыз бен миыңыз ең жақсы күйде болу үшін не істеу керек?**

1. Емтиханға бір күн қалғанда зияткерлі жұмыспен айналыспаңыз. Таза ауада дем алыңыз. Кешке кино, бірақ тек комедия көруге рұқсат! Дау-жанжалдан аулақ болыңыз.Бұл кедергі етеді.
2. Емтихан алдында, түнде, конспект көруге бір сағатыңызды арнаңыз. Дұрыс білмеймін деген негізгі пунктерді қараңыз.
3. Емтихан күні ұйқыңыз қанып тұруы керек. Емтиханға ерте келмеңіз, 15 минут жеткілікті. Әйтпесе, көп толқып қоясыз.
4. Бірінші болып тапсырыңыз. Емиханды көп күту, психологиялық түде жалықтырады.
5. Емтиханға бара жатып, өзіңізбен бірге конспектіңзді алуға ұмытпаңыз. Көшіріп жазу үшін емес, өзіңізді қорғалғандай сезіну үшін.

**Формула – емтиханды табысты тапсыруға деген икем**

1. Мен емтихан тапсырғым келеді
2. Менің қалауым – берік білімді болу
3. Мен өзімді қабілетті, бәрін білуші адам ретінде көремін
4. Мен өз мақсатыма қол жеткізе аламын – емтиханды табысты тапсырамын
5. Мен бәрін істей аламын, емтиханды да тапсырамын, мен ешнәрседен қорықпаймын
6. Емтиханды жақсы тапсыратыныма күмәнім жоқ
7. Барлық адамдар мені барлығын білетін, өз-өзіне сенімді адам ретінде көреді
8. Барлық мұғалыімдер мені бір оқығаннан жаттап алатын, қабілетті оқушы ретінде біледі
9. Мен барлық рухани күшімді саламын
10. Маған емтиханды жақсы тапсырған ұнайды
11. Менің білімім жақсы, берік

**Емтиханды тапсыру техникасы. Жазбаша жұмыстар**

1. Емтиханда жылдам жұмыс істеу керек. Жылдам жұмыс жайлы емтихан алдында ойлап, жылдам жұмысқа дайындал.
2. Тапсырманы назар салып оқығаннан кейін, 1-2 минут үзіліс жасаңыз. Бұндай үзілісьер, уақыт аз болса да, жақсы көмектеседі. Өйткені тыныш ойлану үшін жеке уақыт бөлесіз. Табысқа жету шарттарының бірі осы.
3. Әр әрекетті тексеріңіз. Қатені табу және оны түзетуге қарағанда уақыт үнемдейсіз.

**Емтихан тапсыру техникалары. Ауызша кеңестер**

1. Сіздің миыңыздың дәлдігі сіздің тұрған кейпіңізге байланысты, еркін, тік, басыңызды көтеріңкі етіңіз. Қатты және еркін сөйлеңіз. Емтихан қабылдаушылардың көзіне тура қарап, ештеңеден қорықпаңыз.
2. Сізге ыңғайлы болатындай киініңіз.