**Оқушыларды ҰБТ-ға дайындау ұсыныстар.**

**«ҰМЫТУДЫҢ ПРОЦЕНТІН АЗАЙТУ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?**

Ұзақ мерзімді есте сақтау процесін қалай жаттықтыру керек?» - дейтін болсақ, еске сақтау ережесін білуіміз қажет.  
  
1. Ең алдымен есте ұстау керек мәліметті бөліп алу керек.  
2. Барлық зейінді есте сақтауға қажетті материалға шоғырландыру қажет.  
3. Қажетті материалдың ішінен негізгісін және қосымшасын бөліп алған дұрыс.  
4. Күрделі, қиын материалды есте сақтау үшін мазмұнын негізге алған жөн.  
5. Өздеріңіздің есте сақтау қабілеттеріңізге сенімді болыңыздар және оны үнемі жаттықтырып тұрыңыздар  
6. Жүйелі түрде қайталап есте сақталған материалды қайта жаңғырту керек.  
7. Тану мен қайта жаңғыртуды араластырмаңыздар.  
8. Қайта жаңғырту қиын болған жағдайда сол сәттегі жағдайдың әрбір оқиғасын жекелеп еске түсіріңіздер.  
9. Естеріңізде болсын жүйкеге шамадан тыс күш түсіру мен мазасыздық - еске сақтаудың ең бірінші жауы. Есте жақсы сақтау үшін денсаулық мықты болу керек.  
10. Еске сақтауды жаттықтыру барысында Зейін, Байқағыштық және Ерік процестерін ұмытпаңыздар.  
11. Таңертеңгілік 8 - 12 сағ. арасында еске сақтауды жаттықтыру жұмысы жемісті нәтижені береді. Жемісті жұмыстың шарықтау шегі - кешкі 19. 00.  
12. Шай мен кофе еске сақтауды белсенді етеді, ал шылым шегу еске сақтауды әлсіретеді.

**Оқушыны психологиялық жағынан ҰБТ - ға дайындауда ата - аналарға кеңес.**1. Балаңыздың ҰБТ - ға барар алдындағы алдын - ала тестілеу кезінде алып жүрген ұпайларына немқұрайдылықпен қарамай, дұрыс ақыл - кеңес беруге тырысыңыз.  
2. Балаңыздың Күнделікті ҰБТ - ға дайындалатын белгілі бір уақыт, орны болуына жағдай жасаңыз  
3. Балаңыздың көңіл - күйіне, денсаулығына әрқашан назар аударып отырыңыз  
4. Балаңызды алдағы уақытта жетістікке жететініне үнемі сенім артыңыз  
5. Балаңыздың дұрыс тамақтануына, әсіресе есте сақтау қабілетін арттыратын жеміс - жидектерге, дәрумендерге көп көңіл бөліңіз және қамтамасыз етіңіз.  
6. Балаға шамадан тыс ауыртпалық жүктеп, шаршатпаңыз. Дұрыс дем алуын қадағалаңыз.  
7. Ешқашан балаңызды сынап - мінемеңіз. Ақылмен ұғындырыңыз. Сабырлы болуға баулыңыз.

**Стресті жеңу үшін не істеу қажет.**

**Біріншіден:** стресс кезінде ағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе, В витамині жетіспейді. Дәрігерлердің көбі витаминдерді пайдалану қажет десе де, шамаңыз келсе пайдаланбаған жөн.  
**Екіншіден:** денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып дене шынықтыру жаттығуларын жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіңдер, далада көп серуендеңдер.  
**Үшіншіден:** психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер: баяу музыканы тыңдап, түнгі аспанға қарап армандаңдар.  
**Төртіншіден:** үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасының, жолдастарыңның, жақын - туыстардың көмегі қажет. Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, тойларға баруды және қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңыздар. Ата - аналарыңа, өздеріңнің әжелері мен аталарыңа, ағаларын мен апайларыңа және басқа жақын - туыстарына барып, амандығын білуге тырысыңыз. Өйткені, олар да сізден махаббат, қамқорлық, мейрімді жылы сөзді күтіп отыр.  
  
**Ата – аналарға алты кеңес.**  
Балаңызға ұрыссаңыз, ол сізге өшіге түсуі мүмкін. Қайта бойында дөрекі мінез біткен балаңыздың көзқарасын өзгертіп, өзіңізбен тіл табысу үшін жылы сөйлесіңіз.  
1. Баланың әр күнді бастауы, қарсы алуы сәтті болуы керек. Ол үшін таңертең баланы оятқанда жайлы, баппен оятыңыз, ол сіздің күлімдеп, мейіріммен өте жақсы көріп тұрғаңызды көру керек.  
2. «Сен жалқаусың, дөрекісің, ақымақсың» деген сөзді ешуақытта ауызыңыздан шығармаңыз. Қайта: «Сенің кешке дейін түк бітірмей жататының жаныма батады. Ішің пысқан жоқ па? Бір кішкентай ғана іс істесең, біз саған рақмет айтар едік» деген құлаққағыс айтып қойыңыз  
3. Баланың тентектігін «тентек» сөзбен бетіне басуға болмайды. Дауысыңызды жұмсартып, жүрегіне жетерлік жылы сөз айтыңыз.  
4. Мектепке жиі келіңіз. Атақты педагог В. Сухомлинскийдің «Отбасы мен мектеп тәрбиесі біріккенде ғана толық тәрбие болады» деген сөзін ұмытпаңыздар  
5. Ер жеткен баланы тыңдамауға болмайды. Кейбір сауалдарға жауап бермесе, үндемеңіз. Егер абайсызда ұрыса қалсаңыз, артынан кешірім сұраңыз. Сіздің кешірім сұрауыңыздан кейін ол мүлде жақсы қырынан көрінуі мүмкін.  
6. Бар нәрсені жасырып, ұл – қызыңызға жоқтан басқаны айтудан сақ болыңыз