

ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР



Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары

- 1. Есте сақтаудың қиындығы оның көлеміне пропорционалды өседі. Үлкен үзіндіні оқыту қысқаға қарағанда тиімдірек.*
- 2. Біркелкі жұмыста есіңде сақтағаның көп болса, онда түсіну де жоғары.*
- 3. Бөліп оқыған, бірден оқығаннан жақсы. Бірден оқымай үзілістермен, аз-аздап оқыған жөн.*
- 4. Жай ғана бірнеше рет оқығаннан гөрі, есіңде қалғанын қайталауға көп уақыт бөлген тиімдірек.*
- 5. Егер көп және аз екі материалмен жұмыс істесең, көбінен бастағаның жөн.*

Жұмыс қабілетін қолдану шарты

- 1. Ақыл-ой мен дене еңбегін кезектестіру*
- 2. Гимнастикалық жаттығуларды, яғни денені айналдыру, баспен тұру жаттығуларын жасаған дұрыс, өйткені ми жасушаларына қан жақсы жүреді*
- 3. Көзді сақтау үшін, әрбір 20-30 минутта үзіліс жасау (кітаптан көзіңді алу)*

СТРЕСС

Қазіргі заманда жиі қолданатын, сәнді сөз.

СТРЕСС – бұл адам ағзасының физикалық және психикалық тұрғыдан күштегену қалпы.

Біз оны әруақытта сезінеміз – сыныпта өзімізді тұрып таныстырарда, асқазанның ішінде қуыс бардай сезім болады, емтихан уақытында шексіз ашулану, ұйқысыздық. Болмашы стрестің өзі шарасыздыққа алып келеді. Стресс адам тіршілігінің ажырамас бөлігі. Дей тұрғанмен стрестің өте қауіпті жағдайларын ажырата білу керек.

Стресті қалай жеңуге болады?

Әдебиеттерде стресс туындауының себептерін көптеп жазады. Бұл күнәні сезіну, құндылықтарды жоғалту, оқуды жеккөру және т.б. Көбісі стресс факторы болып табылатын мектепті ұнатпайды. Не істеу керек? Одан құтылудың тәсілі өмір стиліңізді және өзіңізді өзгертіңіз! Уолтер Расселдің сөзін келтіргім келіп отыр: «Егер жек көрген нәрсеңмен айналыссаң, жек көруден азаны жоятын токсиндер бөліне бастайды, соның нәтижесінде қажып, шаршап және жалызғасыз не ауырасыз. Сіз не істесеңіз де сүйсініп жасаңыз. Болмаса сүйсініп жасайтынды ғана істеңіз». Осылайша шығыстың ерте даналығы айтқан. Барлығын сізге белгілі тәсілмен сүйсініп жасаңыз. Сабаққа, оқуға деген махаббат дене мен рухани күш беріп, қажу мен жалызғудан құтқарады. Өзіңіздің дене және психикалық саулығыңызға назар аударыңыз. Стрестің физиологиялық белгілері: ұйықтай алмау, бас ауру, жүрек дүрсілдеу, арқаның, асқазанның, жүректің ауруы, асқазанның қорытпауы, спазмалар. Стестің психологиялық белгілері ұмытшақтық, есте сақтау қиындықтары, қобалжу, шектен тыс уайымшылдық, себепсіз қорқыныштар, ашуланишақтық болып табылады. Бұл өзіне деген сенімділігін жоғалтып, түрлі ауруларды, психикалық шаршауларды туындатады және дәріге бағынышты етеді.

Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?

Біріншіден: стресс кезінде аздадағы витаминдер қоры. Әсіресе В тобы тез таусылады. Көптеген дәрігерлер күнде витамин ішуге кеңес береді, дегенмен де артық ішіп қоймаңыз. Барлығы орнымен болғаны жөн.

Екіншіден: дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залына барыңыз, жаттығу жасаңыз, билеңіз, ән айтыңыз, қалада серуендеңіз, бассейнге, моншаға барыңыз.

Үшіншіден: психикалық және дене релаксациясы қажет. Келесі тәсілдерді көріңіз: босаңсытатын музыка таңдаңыз, түнгі аспанға бұлтқа қараңыз және армандаңыз.

Төртіншіден: үйлесімді өмір үшін жанұяның, достардың қолдауы қажет. Психологиялық тренингтерге барыңыз, жанұя салтанаттарынан қалмаңыз, жаңа қызықты адамдармен танысыңыз. Ата-аналарыңызға, ата-әжелеріңізге, бауырларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе?