

«ЕМТИХАНҒА, СЫНАҚТАРҒА ДАЙЫНДЫҚТЫ ҚАЛАЙ ТИІМДІ ҰЙЫМДАСТЫРУҒА БОЛАДЫ?»

Психологиялық тұрғыда қалай дайындалу керек?

Қиын жағдай орын алған кезде өзіңді жоғалтып алмау үшін, мақсат пен міндет қоюдың қажеті жоқ. Барлық нәрсені біртіндеп жасаған жөн. Емтиханға алдын-ала, біртіндеп, тыныштықты сақтап дайындала баста. Егер ойды жинақтау қиын болса, жеңілін есте сақтап, қиын материалды үйрен. Ішкі қатаюдан, шаршағаннан арылу үшін жаттығуды күнделікті орында.

Көзің шаршаса не істейсің?

Емтиханға дайындалу кезінде көзге ауырлық түседі. Егер көзің шаршаса, онда ағзаң шаршайды. Мұндайда емтихан тапсырмасын орындауға күшің жетпейді. Сондықтан да, көзіңнің демалуына жағдай жаса. Кез келген жаттығуды орындау керек.

- кезегімен жоғары-төмен жиырма бес секунд, оңға солға он бес секунд қара;
- көз қарашығыңмен аты-жөніңді жаз;
- ұзақтығы бір затқа жиырма секунд, сосын алдындағы қағазға жиырма секунд көзіңді тік;
- сағат тілі бойынша оған кері етіп көз қарашығыңмен және квадрат, үшбұрышты сал.

Тамақтану

Тамақтану үш-төрт реттен және витаминге толы болуы керек. Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадты қолдану керек. Тағы да бір кеңес - емтихан алдында көп тамақтанбау керек.

Үлкен материал қорын қалай есте сақтау керек

Материалды сұрақтар бойынша қайтала. Алдымен еске түсір және міндетті түрде білетінің барлығын қысқаша жаз, сосын даталар мен фактілердің дұрыстығын тексер. Кітапты оқу кезінде жауаптың тірек пунктері мен негізгі ойларды сыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құруды үйрен. Емтиханнан бір күн бұрын жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шық.

Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары

Есте сақтаудың қиындығы оның көлеміне пропорционалды өседі. Үлкен үзіндіні оқыту қысқаға қарағанда тиімдірек.

Біркелкі жұмыста есінде сақтағаның көп болса, онда түсіну де жоғары.

Бөліп оқыған, бірден оқығаннан жақсы. Бірден оқымай үзілістермен, аз-аздап оқыған жөн. Жай ғана бірнеше рет оқығаннан гөрі, есінде қалғанын қайталауға көп уақыт бөлген тиімдірек. Егер көп және аз екі материалмен жұмыс істесең, көбінен бастағаның жөн.

Жұмыс қабілетін қолдану шарты

Ақыл-ой мен дене еңбегін кезектестіру; гимнастикалық жаттығуларды, яғни денені айналдыру, баспен тұру жаттығуларын жасаған дұрыс, өйткені ми жасушаларына қан жақсы жүреді. Көзді сақтау үшін, әрбір жиырма-отыз минутта үзіліс жасау (кітаптан көзіңді алып, ұзаққа көз тігу), теледидардан хабарларды аз көру керек.