

Оқушы, Сен үшін!

Психологиялық тұрғыда қалай дайындалу керек?

Қиын ситуация кезінде өзінді жоғалтып алмау үшін, шамадан тыс 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, сосын 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, көзіңнің демалуына жағдай жасап, төмендегі жаттығуды орындау керек:

- кезегімен жоғары-төмен жиырма бес секунд, оңға- солға он бес секунд қара;
- көз қарашығыңмен аты-жөніңді жаз;
- бір затқа ұзақтығы жиырма секунд, содан кейін алдындағы қағазға жиырма секунд қарау керек;
- сағат тілінен кері қарай, көз қарашығыңмен квадрат, үшбұрыш, төртбұрыш сал.

Күн тәртібі

Бір күнді үш бөлікке бөл:

- емтиханға дайындық күніне сегіз сағат;
- спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге, би алаңына баруға сегіз сағат;
- сегіз сағаттан кем ұйықтама және қажет болса түсте демалып алған жөн.

Тамақтану

Тамақтану үш-төрт реттен және дәрумендерге толы болуы керек. Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадпен қоректену керек.

Ескерту: емтихан алдында көп тамақтанбау керек.

Сабаққа арналған орын

Жұмыс кеңістігін дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сары және күлгін реңкті суреттер мен заттар қой, өйткені ол интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

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 пункттері мен негізгі ойлауды сыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құруды үйрен. Емтиханнан бір күн бұрын жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шық.

Оқушылар , Сіздер үшін!

Емтихан кезіндегі және оған дейінгі іс-әрекет жайлы кеңестер

- ❖ Емтиханнан бір күн бұрын жақсылап демалуға, емтихан жайлы ұмытуға тырысыңыз. Егер бір нәрсені оқуға үлгермесеңіз, оқып аламын деп тырыспаңыз.
- ❖ Емтихан алдында міндетті түрде жақсылап ұйықтап алыңыз.
- ❖ Міне, сен сынып бөлмесінің алдындасың. Сабаңды бас! Бірнеше рет: «Мен сабырлымын! Мен сабырлымын!» деп айтыңыз. Алдыңғы қатардағы тапсырушылармен бірге кіріңіз. Соңына қарай емтиханды тапсыруға қорқып тұрған сыныптастарыңмен қала берсең өзіңді де қысым, сенімсіздік, қорқыныш сезімдері басып кетеді.
- ❖ Өзіңнің эмоцияларыңды ретке келтіріп, өз ойыңды жинақта.
- ❖ Сыныпқа бәрі ойдағыдай болады деп сенімді түрде кір.
- ❖ Арқаңды тіктеп, жайлы отырып ал. Өзіңді бәрінен де жоғары, ақылды деп ойлап, сенде бәрі ойыңдағыдай болатынына сен. «Мен сабырлымын, мен сабырлымын!» деген сөзді асықпай қайталап айт. Ойыңды жоққа шығарудың керегі жоқ ол шектен тыс қысым пайда болуына әкеліп соқтырады. Соңында қолыңды жұдырыққа қыс.
- ❖ Қысымды алып тастау үшін мына қосымша жаттығуларды жаса:
 - ыңғайлы отыр;
 - мұрын арқылы терең демал (4-6 секунд)
 - деміңді тоқтат (2-3 секунд)
- ❖ Тест жұмысын орындаудың ережелерін артынан артық сұрақ қоймас үшін мұқият тыңдап ал. Саған бланкты қалай толтыру керек екенін, қандай әріптермен жазу керек екенін, мектеп нөмірін қалай кодтау керек екенін т.б. барлығын түсіндіреді.
- ❖ Өз-өзіңді жинақтап, жан-жағыңдағыларды ұмытуға тырыс. Сен үшін тек сағат, тест жұмысын орындауға берілген регламенттік уақыт және бланк пен тапсырмалар ғана маңызды. Тапсырманы соңына дейін оқып шық. Тапсырманың басын оқып, қалғанын өзім түсініп аламын деп асықпа.
- ❖ Барлық сұрақтарға қарап шығып, өзің жауабына күманданбайтын сұрақтан бастап белгіле. Сол кезде жұмысты орындау үшін бір қалыпқа түсесің. Кез келген тестте өзің жауабын білетін сұрақтар болады. Тек сен ойыңды жинақтауың керек.
- ❖ Жаңа тапсырманы орындайтын кезде алдыңғы тапсырманы ұмыт. Тест жұмысында бір-бірімен байланысты сұрақтар болмайды.
- ❖ Сызып тастау әдісін пайдалан. Кезегімен сәйкес келмейтін жауаптарды сызып таста.
- ❖ Егер жауабыңа сенімсіз болып, таңдау жасай алмасаң, ішкі сезіміңе сүйеніп жауаптың біреуін таңда.
- ❖ Ең болмағанда бір көз жүгіртіп, кеткен кемшіліктерді жөндеу үшін,өзіңнің жұмысыңды тексеруге міндетті түрде уақыт қалдыр.
- ❖ Барлық сұраққа жауап беруге тырыс, бірақ есінде болсын, тәжірибеде бұл дәлелденбеген. Тесттік тапсырмалардағы қиындық ең жоғары деңгейге есептелген. Сондықтан, жақсы баға алу үшін 70% тапсырманы орындаған жеткілікті.