

“Шырын орта мектебі мектепке дейінгі шағын орталығымен”
коммуналдық мемлекеттік мекемесі

*Білім алушыларды
ҰБТ-ге психологиялық
тұрғыдан дайындау*



Педагог-психолог: Д.Махпирова

2021-2022 оқу жылы

Күн тәртібі



- * *Тәулікті үшке бөл*
- * *Тестіге күніне 8 сағат әзірлен*
- * *8 сағат спорт пен айналыс, таза ауада серуенде, үй шаруасына көмектес. 8 сағаттан кем ұйықтама, қажет болса түсте демалып ал.*

Тамақтану

Күніне 3-4 рет тамақтану керек және дәруменді тағамдар болуы керек. Сүт өнімдерін, грек жаңғағын, балық, ет, жеміс-жидік, көкөніс, шоколадты қолдану керек.

Тағы бір кеңес: тест алдында көп тамақтанбағаныңыз дұрыс





*Телефон, теледидар
мазаламайтын жағдай жаса.
Уақытты тиімді пайдалана
біл.



*Егерде ойыңды жинақтау қиын болса, жеңілін есте сақтап, содан кейін қиын материалды оқып үйрен.



*Өзіңнің жұмыс орныңды дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сиякөк, сары түсті суреттер немесе заттар қой. Бұл түстер интеллектуалдық белсенділікті арттырады.



*Емтиханға бір күн қалғанда
ештеңе жасамауға тырыс.
Егерде бір тақырыпты аяғына
дейін оқымаған болсаң, оқуға
тырыспа да. Демал, көңіл-
көтер, ертеңгі емтиханды
ұмытуға тырыс.



*Емтихан алдында
міндетті түрде
ұйқыңды қандыр.



*Отбасылық қарым-
қатынасты дұрыс сақта



*Емтихан болатын күні
алдында ерте жатып,
дұрыс ұйықтап,
физиологиялық тұрғыда
шаршамауыңды қадағала.

ҰБТ тапсыру кезінде өзінді қалай ұстайсың?

Міне сен ҰБТ тапсырғалы тұрсың.
Сабырлан: «Мен сабырлымын! Мен
толық сабырлымын!» деп бірнеше
рет қайтала.





Мазасызданған оқушыларға
көп қарама, себебі өзінде
сенімсіздік, қорқыныш
сезімі оянып, стресс пайда
болады. Өз эмоцияңды ретке
келтіріп, ойыңды жинақта.

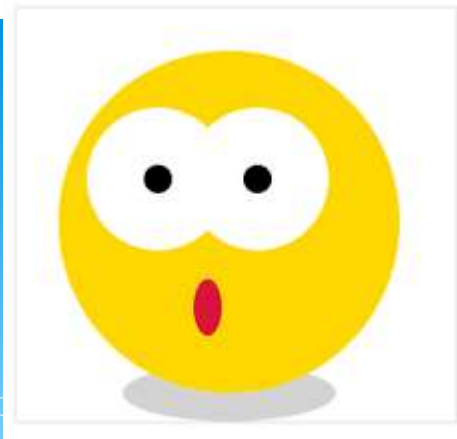


Аудиторияға сеніммен
кір.

Бәрі ойдағыдай
болады.



Жайланып отыр, арқанды түзе.
«Бәрі ойдағыдай болады. Мен
сабырлымын» деген сөздерді
зейініңе шоғырландыр. Бірнеше рет
қайтала. Соңынан жұдырығыңды
қатты қыс.



Тыныс алу жаттығуларын жаса:
мұрынмен терең дем ал. Ауаны
іште ұста.

(4-5 секунд)



Бар назарыңды салып
тест жүргізушіні тыңда. Ол
бәрін түсіндіреді. Жұмысқа
толықтай кірісуге және
айналаңдағылардың бар
екенін ұмытуға тырыс. Сен
үшін уақыт тіршілік етеді.



**Бланк пен тапсырма
толтырудың шектеулі уақыты
бар. Байыпты тездет.
Тапсырманы соңына дейін
оқы. Асығыстық
тапсырманың бірінші сөзін
оқып, аяғын ойдан
құрастыруға алып келеді.**



**Барлық сұрақты қарап шық және
өзің жауабыңа сенімділерінен
баста. Сонда ғана сен сабырланып
жұмыс ырғағына енесің. Кез
келген тестте сен жауабын нақты
бетін сұрақ болады, сондықтан
ойыңды жинақта.**



➤ Бір тапсырманы аяқтап,
екіншісіне кіріскенде,
алдыңғысын ұмыт, себебі
тест тапсырмалары бір-
бірімен байланысты емес.



➤ Егерде жауабыңның
дұрыстығына
күмәндансаң, таңдауға
қиналсаң, өзіңнің ішкі
сезіміңе сен!



*Өз жұмысыңды тексеруге
уақыт қалдыр, ең
болмағанда көз жүгіртіп
шық

* қателерді бақасан
дұрыстайсың.



Сәттілік тілеймін!

