

Есте сақтаудың кейбір үлгілері

1. Есте сақтау қиындығы көлемге пропорционалды түрде өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзінді үйренуге пайдалы.
2. Бірдей жұмыс кезінде есте сақтау көлемі неғұрлым көп болса, түсіну дәрежесі соғұрлым жоғары болады.
3. Бөлініп оқыту шоғырландырылған оқытудан жақсырақ. Бірден емес, бірте-бірте оқытқаннан гөрі үзік-үзік оқытқан дұрыс.
4. Қарапайым қайталап оқуға қарағанда, жадтан қайталауға көбірек уақыт жұмсау тиімдірек.
5. Егер сіз екі материалмен жұмыс жасасаңыз - үлкен және кішірек, үлкенірек материалдан бастаған дұрыс.
6. Түсінде адам есіне түсірмейді, бірақ ол да ұмытпайды.

Қолдау шарттары.

1. Ақыл-ой және дене еңбегінің ауысуы.
2. Гимнастикалық жаттығуларда сальтоға, шамға, бас тіреуге артықшылық беру керек, өйткені ми жасушаларына қан ағымының жоғарылауы.
3. Көзіңізді күтіңіз, 20-30 минут сайын үзіліс жасаңыз (көзіңізді кітаптан алыңыз, алысқа қараңыз).
4. Ең аз телешоулар!

Кинезиологиялық жаттығулар

Бір қолдың бас және сұқ саусағымен екінші қолдың әрбір саусағының фалангасын тырнақ фалангасынан бастап, алдымен дорсальды-алақанға, содан кейін сан аралық жазықтыққа күштеп қысамыз. Содан кейін біз қолымызды ауыстырамыз. Оң қолдың бас бармағымен сол алақанның ортасын басыңыз. Маңызды қысыммен алақанның ортасынан периферияға айналмалы қозғалыстарды, бас бармақтың қолына спираль түрінде жасаңыз. Содан кейін екінші қолмен де солай.

ҰБТ-ға сәттілік!!!

Ақмола облысы білім басқармасының психологиялық қолдау орталығы



***ҰБТ-ға дайындалудың тиімді жолдары
туралы ұсыныстар***

Психикалық тұрғыдан қалай дайындалу керек

Дағдарыс жағдайында басын жоғалтпау үшін, супермақсатқа жету үшін супер міндеттер қоймау керек. Жағдай апатты болғанша күтпеңіз. Емтихандарға алдын ала, аз-аздан, ішінара, сабырлылықпен дайындала бастаңыз. Егер күш пен ой жинау өте қиын болса, алдымен ең оңайын есте сақтауға тырысыңыз, содан кейін қиын материалды зерттеуге кірісіңіз. Ішкі шиеленісті, шаршауды жеңілдетуге және релаксацияға қол жеткізуге көмектесетін күнделікті жаттығуларды орындаңыз.

Көздер шаршаса не істеу керек?

Емтиханға дайындық кезінде көзге жүктеме артады. Көз шаршаса, дене де шаршаған: емтихан тапсырмасын орындауға күші жетпей қалуы мүмкін. Көздеріңіздің демалатынына көз жеткізуіңіз керек. Кез келген екі жаттығуды орындаңыз:

- ✓ кезекпен жоғары және төмен (25 секунд), солға және оңға (15секунд);
- ✓ өз аты-жөніңізді, әкесінің атын, тегіңізді көзбен жазыңыз;
- ✓ көзқарасыңызды алыстағы затқа кезекпен (20 секунд), содан кейін алдыңыздағы қағазға (10 секунд) бекітіңіз, алдымен сағат тілімен, содан кейін қарама-қарсы бағытта шаршы, үшбұрыш сызыңыз.

Тәулік режимі

Күнді үш бөлікке бөліңіз:

- ✓ емтиханға күніне 8 сағат дайындалу;
- ✓ спортпен шұғылдану, таза ауада серуендеу, 8 сағат;
- ✓ кем дегенде 8 сағат ұйықтау; егер қалау мен қажеттілік болса, өзіңіз жасаңыз түскі астан кейінгі тыныш уақыт.

Тамақтану

Тағам күніне 3-4 рет, жоғары калориялы және витаминдерге бай болуы керек. Жаңғақ, сүт өнімдері, балық, ет, көкөністер, жемістер, шоколад жеңіз. Тағы бір кеңес: емтихан алдында артық тамақтанбаңыз.

Жаттығу орны

Жұмыс орның дұрыс ұйымдастырыңыз. Үстелге сары немесе күлгін реңктердегі заттарды немесе суретті қойыңыз, өйткені бұл түстер интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

Материалдың үлкен көлемін қалай есте сақтауға болады Сұрақтар бойынша материалды қайталаңыз. Алдымен есте сақтаңыз және білетіндердің барлығын қысқаша жазып алуды ұмытпаңыз, содан кейін ғана күндердің дұрыстығын, негізгі фактілерді тексеріңіз. Оқулықты оқығанда, негізгі ойларды бөлектеніз - бұл жауаптың күшті жақтары. Кішкентай қағаз бөліктерінде әрбір сұраққа жеке қысқа жауап жоспарын жазуды үйреніңіз. Емтихан алдындағы соңғы күні қысқа жауап парақтарын қарап шығыңыз.

Ойлауды қалай дамытуға болады

1. Ақылды болғың келсе, зерделі, мұқият сұрауды үйрен тыңдаңыз, сабырмен жауап беріңіз және басқа ештеңе болмаған кезде үндеңізайту.
2. Ойлауды дамыту – сананы білімге қанықтыру. Білім көздері өте алуан түрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар туралы, адам туралы мәліметтер береді.
3. Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық жаңалықтар «Неге?» деген сұрақтардың арқасында жасалады. және қалай?». Сұрақ қоюды және оларға жауап іздеуді үйреніңіз.
4. Дайын стандартты шешімдер қажетті нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік бермеген кезде ойлау белсендіріледі. Сондықтан ойлауды дамыту үшін затты немесе құбылысты әр қырынан көру, таныс жаңаны байқай білу қабілетін қалыптастыру маңызды.
5. Заттың немесе құбылыстың әртүрлі белгілерін байқай білу, бір-бірімен немесе құбылыстармен салыстыру ойлаудың қажетті қасиеті болып табылады.
6. Адам көретін заттың белгілері, қырлары неғұрлым көп болса, оның ойлауы соғұрлым икемді, кемелді болады. Бұл дағдыны зерделік ойындарда, логикалық есептер мен жұмбақтарды шешуде жаттықтыруға болады.
7. Ойлау мен сөйлеу бір-бірінен ажырамайды. Ойлауды дамытудың таптырмас шарты – оқылғанды еркін жеткізу, пікірталасқа қатысу, жазбаша сөйлеуді белсенді қолдану, өзің толық түсінбеген нәрсені басқаға қайталау.