**«ҰЛТТЫҚ БІРЫҢҒАЙ ТЕСТІЛЕУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЛАРЫН ШЕШУ ЖОЛДАРЫ»**

**Мақсаты:** Бірыңғай мемелекеттік емтиханға дайындық кезеңінде оқушылардың мінез-құлық стратегиясымен тактикасын  өңдеуін, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын қалыптастыру.

**Көзіңіз шаршаса не істейсіз?**

      Емтиханға дайындалу кезінде көзге ауырлық түседі. Егер көзің шаршаса, онда ағзаң шаршайды. Мұндайда емтихан тапсырмасын орындауға күшің жетпейді. Сондықтан да көзіңнің демалуына жағдай жасау қажет.

Кез-келген екі жаттығуды орында:

-   кезегімен жоғары-төмен (25 сек), оңға-олға (15 сек) қара;

-   көз қарашығыңмен аты-жөніңді жаз;

-ұзақтығы бір затқа 20 секунд, сосын алдыңдағы қағазға 20   секунд көзіңді тік;

-   сағат тілі бойынша оған кері етіп, көз қарашығыңмен және квадрат, үшбұрышты сал.

**Күн тәртібі**

Бұл күнді үш бөлікке бөл:

-   емтиханға дайындық күніне 8 сағат

-   спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге, би алаңына баруға 8 сағ;

-   8 сағаттан кем ұйықтама және қажет болса, түсте демалып ал.

**Тамақтану**

   Тамақтану 3-4 реттен және витаминге толы болу керек. Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкністі, жеміс-жидекті, шоколадты қолдану керек. Тағы да бір кеңес: емтихан алдында тамақтанбау керек.

**Сабаққа арналған орын**

    Жұмыс кеңістігін дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сары және күлгін түстен 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 білетініңді 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.

**Ойды қалай дамытамыз?**

1.      Ақылды болғың келсе парасаттылықпен сұрақ қоюға, мұқият тыңдауға, ештеңе айту қалмаса үндемеуге, салмақты жауап беруге үйрен.

2.      Білімді ойлаусыз игеру мүмкін емес, білімсіз ойлау да мүмкін емес.

3.      Ойлауды дамыту – бұл өз ақылыңды байыту. Білім қайнары әртүрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар, адамдар туралы хабарлар береді.

4.      Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық ашылулар «Неге?» және «Қалай?» сұрақтар арқылы жасалынған. Сұрақ қоюға? Оған жауап табуға үйрен.

5.      Ойлау – дайын стандартты шешімдер керекті нәтижеге жетуге мүмкіндік бермегенде белсене түседі. Сондықтанда ойлауды дамыту үшін зат немесе құбылысты жан-жақты көре білу әдеттегіден жаңаны байқай білу іскерліктерін қалыптастыру.

6.      Затта немесе құбылыста түрлі белгілерді байқау, ойлау қасиетіне қажет заттар немесе құбылыстарды өзара салыстыру қабілетін игеру.

7.      Адам объектінің белгілерін неғұрлым көп байқаса, оның ойлауы соғұрлым жетілген. Бұл іскерлікті зеріктікке, аңғарымпаздыққа арналған ойындарда, логикалық есептер мен басқатырмаларды шешкенде жаттықтыруға болады.

8.      Ойлау мен сөлеу бөлінбейді. Ой дамуының міндетті түрдегі шарты – оқығанын еркін жеткізу, пікір-сайыстарға қатысу, жазба сөйлеуін белсенді қолдану, өзің аяғына дейін түсінбейтініңді басқаға айтып беру.

**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.

6.Түсінде адам есте сақтамайды және де оны ұмытпайды.

**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 

**СТРЕСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ?**

**Мақсаты:** Теориялық аспектілерге тоқталу және стрестен арылудың жаттығуларын ұсыну.

       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 ағзаны жоятын токсиндер бөліне бастайды, соның нәтижесінде қажып, шаршап және жалығасыз 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 жалығудан 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, ашуланшақтық болып табылады. Бұл өзіне деген сенімділігін жоғалтып, түрлі ауруларды, психикалық шаршауларды туындатады және дәріге бағынышты етеді.

***Стресті  жеңу үшін немен айналасуға болады?***

Психологиялық әдістерімен атаңдар. (Оқушылардың жауаптары -сүйікті ісімен айналасу, жақын құрбымен сырласу, сурет салу және т.б.)

***Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?***

***Біріншіден:*** стресс кезінде ағзадағы 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 музыкатаңдаңыз, 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, баурларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе?

**ТҮЛЕКТЕРГЕ АРНАЛҒАН КЕҢЕС**                                                                     
**Емтиханға дайындық:**

* сабақ қарау үшін орын дайында:үстелден артық дүниелерді жина, керекті оқулықтарды, кітаптарды, дәптерлерді,қарындаштарды және т.б. ыңғайлы орналастыр;
* бөлмені сарыға немесе күлгін түске бояңыз(олар ақыл –ой белсенділігін күшейтеді). Бұл үшін осы түстегі суреттер мен эстапмтардың болуы жеткілікті;
* сабақтың жоспарын құрастыр. Бұл үшін алдымен өзіңнің кім екеніңді анықтап ал: «үкісіз бе?» әлде «бозторғайсыз ба?», және соған орай таңғы немесе кешкілік сағаттарды мейлінше молынан пайдаланыңыз.  
  Дайындықтың әрбір күніне жоспар жасай отырып, бүгін дәл не оқылатынын нақты анықтап алу керек. «Біраз дайындаламын» деп емес, дәл қай бөлімдерді және тақырыптарды оқитыныңды айқында: - өзіңіз ең нашар білетін ең қиын тақырыптан баста.                    
      Бірақ егер сізге шайқалу қиын болса, өзіңіз үшін қызықты және сүйікті тақырыптан бастауға болады:
* Дайындалу мен демалуды кезектестіріңіз: 40 минут сабақ, сосын 10 минут үзіліс. Үзіліс кезінде ыдыс жуып, гүл суарып, бой жазу жаттығуын жасап, душ қабылдауға болады;
* Бұл пән бойынша әр түрлі шығарылған тесттерді мейлінше көбірек орындаңыз.
* **Бұл жаттығулар сізді тесттік жаттығулардың құрылымымен таныстырады:**
* Қолыңызға секундомер алып жаттығыңыз, тесттің орындалу уақытын есептеңіз (1 тапсырмаға орташа есеппен 2 минуттан көп емес уақыт кетуі керек);
* Емтиханға байындала отырып, ойша шаттыққа бөленіңіз. Тапсырманы орындай алмай қаламын – ау деп ешқашан ойламаңыз;
* Емтиханның алдында бір күнді ең қиын сұрақтарды тағы бір рет қайталауға қалдырыңыз.

         **Емтихан қарсаңында:** Көпшілік ойлайды: емтиханға толық дайындалу үшін бір түн, яғни, соңғы емтихан алдындағы түн де жетеді деп. Бұл дұрыс емес. Сіз шаршадыңыз, сондықтан, өзіңізді қатты қажытпаңыз. Керісінше, кештен бастап серуенге шыгып, ұйқы алдында душ қабылдаңыз.  
    «Жауынгерлік» көңіл – күймен ояну үшін,ұйқыңызды мүмкіндігінше қандырып алыңыз;  
- Емтихан тапсыратын жерге кешікпей, дұрысы, тестілеу басталғанға дейін

15 - 20 минут бұрын барыңыз;  
- Егер күн салқындау болса, жылы киінуді ұмытпаңыз, себебі 3 сағат отырасыз ғой.

**Тестілеудің алдында:**-    Тестілеудің алдында сізге қажетті ақпарат береді(бланкты қалай толтыру керек, қандай әріптермен жазу керек, және т.б.) Мұқият болыңыз!!! Сіздің жауаптарыңыздың дұрыс болуы, ережелерді дұрыс есте сақтауыңыз сіздің мұқият болуыңызға байланысты!

  **Тестілеу кезінде:**-    Қандай типті тапсырма тұрғанын аңғару үшін мәтінге бір көз жүгіртіп шығыңыз;  
-    Мағынасын дұрыс түсіну үшін сұрақты соңына дейін мұқият оқып шығыңыз;  
-    Егер сұрақтың жауабын білмесеңіз немесе жауапқа күмандансаңыз артынан кайтып ораласыз, жібере тұрыңыз. Ұзақ ойлануды  қажет етпейтін, жауаптарына күмәнданбайтын  сұрақтарға жауап беруден бастаңыз;  
-    Қиын әрі түсініксіз тапсырмаларды жіберіп үйреніңіз. Есіңізде болсын: мәтінде сіз шеше алатын сұрақтың жауабы табылады;  
-    Ағымдағы тапсырманы ғана ойлаңыз! Жаңа тапсырманы орындаған кезде алдыңғы тапсырма туралы ұмытыңыз.Есіңізде болсын: мәтіндегі тапсырмалар бір – бірімен байланысты емес, сондықтан  біреуінде қолданған білім екіншісін шешуде қолдануға келмейді, тек ойды жинақтауға  және жаңа тапсырманы орындауға кедергі жасайды;  
-    Егер жауаптардың барлығын қарап, келмейтіндерін жоққа шығарып отырғанша, дұрыс жауабын бірден іздесе көптеген тапсырмаларды тезірек шешуге болады. Жоққа шығару әдісі барлық 5 – 7 нұсқада емес, соңғы бір –екі нұсқада ғана назарды шоғырландыруға  болады;  
-    Өз жұмысыңызды тексеруге, көз жүгіртіп және анық қателіктерді байқап қалуға уақыт қалдырыңыз;  
-    Егер жауап таңдағанда сенімді болмасаңыз, интуицияңызға сенім артыңыз!  
                    **Тестпен жұмыс:**  
Тестпен жұмыс істеген кезде келесі ұсынымдарды ұстанған жөн:  
•    тестің сұрағына жауап берерде немесе оны шешерде бұл тақырып туралы білетініңіздің бәрін есіңізге түсіру қажет;  
•    тақырыпқа мұқият көңіл бөлу керек, қажет болса сұрақ пен шартты, түсіндіру мәтінін бірнеше рет оқып шығу керек;  
•    жауап беруге сұрақтың мазмұнын зерттеп алған соң ғана кірісу қажет;  
•  артық асығусыз, тез жұмыс істеу керек;  
• әрбір сұраққа және бүкіл тестілеуге нақты уақыттың бөлінетінін есте сақтау керек;  
•жауаптарды ойланбай мөлшерлеп беру қажет емес, бұндай жағдайда дұрыс жауаптардың пайыздық мөлшерлері мүлдем аз;  
• тестілеуде ойланбастан жауапты қою ешқашан оң нәтижелерге әкелмейді

**ҮРЕЙДЕН ҚОРЫҚПАҢЫЗ!**