

Мектеп психологының оқушыларға кеңесі

1. Қаймықпаңыз. Өмірде адамдарда одан да қиын жағдай туып жатады.
2. Есіңізде болсын. Әр уақытта проблеманың шешімі болады. Тек сабырлы болыңыз.
3. Бұл уақытта туыстарыңыздан немесе достарыңыздан көмек сұраңыз, олардың ортасында болып ,көңіл көтеріңіз.
4. Сіздің көңіл-күйіңіз әрине жоқ болады. Сондықтан өзіңіздің өміріңізде болған қызықты сәттерді еске түсіріңіз. Бақытты күндер әлі алда екенін ұмытпаңыз.
5. Жалғыз қалмауға тырысыңыз. Бір бөлмеде «Мен бұл жағдайдан шыға алмаймын, шеше алмаймын» немесе «Енді не істеймін?» деп өзіңізді жеп отырғанымен түк шықпайтынын түсініңіз.
6. Проблемасыз адам болмайды. Сондықтан өміріміздің мәні сол қиындықтарды жеңіп шығуда екенін ұмытпаңыз.

ҰБТ-ға дайындық (оқушыларға кеңес)

Сабаққа орын дайында; үстелдің үстінен керек емес заттарды алып таста, керек оқулықтарды, құралдарды, дәптерлерді, қағаздарды, қарындаштарды ыңғайлы орындарға қой.

Бөлменің интерьеріне сары және күлгін түстерді енгізіп қойыңыздар(олар интеллектуалдық белсенділікті жоғарлатады).Осы үшін сурет немес эстампа қажет.

ҰБТ-ға дайындық жоспарын жасаңдар.Біріншіден:

Кімсіз- "үкі" немесе "бозторғай осыған орай таңертеңгі немесе кешкі сағаттарын пайдаланып әр күнге дайындық жоспарын жасағанда, бүгін не оқу қажет екенін анықтау керек.

Білмейтін материалдан,қиын саласынан бастаңдар. Егер сендерге бастауға қиын болса, қызықты және ұнайтын материалдан бастаңдар. Оқу мен демалысты кезектеңдер: 40 минут сабақ, 10 минут- үзіліс.Үзіліс кезңнде гүлдерге су құюға, ыдыс –аяқты жууға, дене шынықтыру жаттығуларын жасауға,душ қабылдауға болады.

Осы пән бойынша әр түрлі жарияланған тесттерді көп орындаңдар.

Секундамер арқылы жаттығу жасаңдар, тест орындалудың уақытын белгілендер.

Емтиханға дайындалу барысында зор жемістің суретін ойыңызға салып отырыңыздар.Ешқашанда тапсырманы орындай алмаймын деп ойламаңдар.

Қиын мәселелерді қайталауға емтихан алдында бір күнді қалдырыңдар.

Уақытты тиімді пайдалану.

Таңертең мектепке барып, мектеп сабақтарын толығымен оқитын оқушылар болса, онда олар мектеп бағдарламасындағы сабақтарының арасынан маңызды емес пәндерін біраз жинастыра тұруларына тура келеді. Себебі, уақыт тығыз.Алдағы мақсат мектептегі сабақтардың бірін

қалдырмастан оқып шығу емес, керісінше, бар күшті ҰБТ -ға дайындыққа жұмсап, үлкен жетістікке жету. Үйдегі бос уақыттарыңызда теледидарға телміру мен интернет желісіне шығуды азайтыңыз. Ол сізге ешқандай пайда бермейді. Тек пайдалы іске жұмсайтын алтын уақытыңызды алады. Тек пайдалы іске жұмсайтын алтын уақытыңызды алады. Ол сіз үшін тиімді емес. Уақытты ысырап етпеңіз.

Тынығу. Тестке дайындалып жүріп дұрыс тынығуды да ұмытпаңыз. Адам ағзасы дұрыс тынықпаса, еңбек өнімділігі азаяды. Сол себептіен де ұйқы мен демалу шараларын да естен шығармаған абзал. Тест болардың алдындағы бір күнде дайындықты тоқтатып, ойыңызды жинақтап алуыңыз қажет. Егер өзіңізге қиын болмаса, аздаған тақырыптар мен материалдарды бір реттен жылдам қайталап алуға болады. Ол миыңызға пайдалы. Кейде адам көп оқығанда барлық мағұлматты толықтай қабылдай бермейді.

Тесттің алдында сабырлы болу.

Сабырлы болу, алаңдамау өте қиын. Түсінемін. Қанша қиын болса да өздеріңізді сабыр сақтап, жүкеңізді құртпауға көндіріңіз. Тест кезінде: Тест тапсыратын аудиторияға бөлмеге кірдіңіз. Адам көп. Бірақ оларға назар аудармаңыз. Тест басталғанға дейін шаршап қалатын кездер болады. Бірақ оларға назар аудармау керек екендігін ескерткім келеді. Бар көңіліңізді тест тапсырмаларымен таныстырушы қызметкерлерге немесе қолыңызда бар заттарға аударыңыз. Егер сұрақтарға жауап беріп отырғаныңызда бір қиын сұрақ не болмаса шешуі ұзақ уақыт алатын тапсырмалар келсе, олардан аттап өтіп, келесі оңай әрі жылдам шешуге болатын тапсырмаға көшіңіз. Тест тапсырмаларына оңай - қиын демеі бірдей ұпай берілітінін ескерсек, алдымен оңай тапсырмаларды тесттің соңғы сұрағына дейін бір рет жауап беріп шыққаныңыз жөн.

Көмек көрсету- сіз үшін ұмтылыс.

Адамдарға көмек көрсету-адамгершілігі бар адамдардың қолынан келетін іс. Бірақ емтихан кезінде сіз ешкімге де көмектесуге міндетті емессіз. Тест дегеніміз-үлкен бәйге жарысы секілді. Сіз көмектескен адам ертеңгі күні конкурста сіздің бәсекелесіңіз болуы да ғажап емес. Қанша жерден біліп тұрсаңыз да өзіңіздің уақытыңыздың кететіндігін және ойыңыздың бөлетіндігін ұмытпаңыз