

ЕМТИХАНҒА ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢДЕРІ

- ӨЗ ЖҰМЫСЫҢЫЗДЫ ЖОСПАРЛАҢЫЗ
- ӨЗ МАҚСАТЫҢЫЗҒА ЖЕТУДІ ҮЙРЕНІҢІЗ
- ӨЗІҢЕ, ӨЗ КҮШІҢЕ СЕНУ
- УАҚЫТТЫ БАСҚАРА БІЛУ
- ӨЗ ЕРКІҢІЗДІ ЖАТТЫҚТЫРЫҢЫЗ
- ӨЗІҢІЗДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ КҮЙІҢІЗДІ БАСҚАРЫҢЫЗ
- ӨЗІҢІЗДІ ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТЕЛЕНІЗ



Емтиханға дайындық стратегиясы

- Алдымен жұмыс орныңызды дайындаңыз;
- Бөлменің интерьеріне сары немесе күлгін түстерді енгізуге болады, өйткені олар зияткерлік белсенділікті арттырады. Бұл үшін мұндай түстердегі сурет немесе зат жеткілікті.



Емтиханға дайындық стратегиясы

- Ең қиын – ең аз білетін бөлімнен бастаңыз. Бірақ егер қиын болса, саған ең қызықты және жағымды, сен ең жақсы білетін материалдан бастауға болады. Мүмкін сіз біртіндеп жақсы жұмыс істеп, нәтижеге жетесіз.



Емтиханға дайындық стратегиясы

- Жұмыс пен демалыстарды кезектестіріңіз.
- Бүкіл оқулықты жатқа оқып, есте сақтауға тырысудың қажеті жоқ. Материалды тақырыптар, бөлімдер және т. б. бойынша қайталау пайдалы.
- Сондай-ақ, жоспарларды, сызбаларды қағазға түсіру арқылы материалды құрылымдау пайдалы.



Емтиханға дайындық стратегиясы

- Емтиханға дайындалу кезінде ешқашан орындай алмаймын деп ойламаңыз, керісінше, өзіңізге жеңіс бейнесін ақылмен салыңыз.
- Барлық тақырыптарды (бөлімдерді) жоспарлар арқылы қайтадан қайталау үшін емтихан алдында бір күн қалдырыңыз, ең қиын сұрақтарға тағы бір рет тоқталыңыз.



Және есіңізде болсын: «Қол жетпейтін мақсаттар болмайды, тек жалқаулық пен сылтаудың үлкен коэффициенті бар»



Білімді бақылау жағдайы жиі бізге қиындықпен беріледі!

Материалды жақсы біле тұра, біз себепсіз уайымдап, қорқа бастаймыз, бізге қиын сұрақтарға назар аудару және білімімізді 100 пайызға көрсету қиынға соғады!

Осыған байланысты алған баға көбінесе мүмкін болғаннан төмен болады!

Бұл жағдайда не істеу керек?

Өзіңізді тыныштандыруға, зейінді шоғырландыруға және тапсырманы сәтті орындауға қалай көмектесуге болады?

9 сынып оқушыларының емтиханға психологиялық дайындығы



9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ПСИХОЛОГТЫҢ ҰСЫНЫСТАРЫ



**Барлық сұрақтарға жауаптар мына жерде!
Тек буклетті ашыңыз!
Сіздің қолыңыздан бәрі келеді!**

Өзін-өзі реттеу әдістері



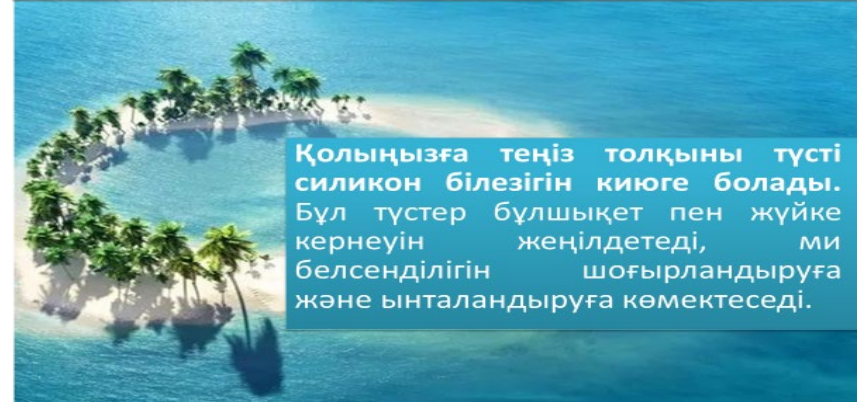
- Біз стресстің бізге кедергі келтіретінін нақты білеміз!
- Адамзат қобалжу туғызатын оқиғадан басқа нәрсеге назар аудартатын және қозу деңгейін төмендетуге көмектесетін жаттығуларды ұзақ уақыт іздеді және де оны тапты.

Практикалық бөлім Қозғалыс әрекеті

Қатты толқу кезінде көпшілігіміз қозғалыссыз қатып қаламыз. Бұл жағдайда материалды ойлау және есте сақтау қиын. Бұл жағдайдан шығудың өте оңай жолы бар-тіпті партада отырғанда да қозғала бастаңыз. Қолды немесе алақанды ысқылау, аяқпен басу және жан-жаққа бұрылу,басын шайқау адамды нәтижесіз күйден шығарады.



Практикалық бөлім Түс және жарық...



Қолыңызға теңіз толқыны түсті силикон білезігін киюге болады. Бұл түстер бұлшықет пен жүйке кернеуін жеңілдетеді, ми белсенділігін шоғырландыруға және ынталандыруға көмектеседі.

Практикалық бөлім Позитивті көңіл-күй

Алдағы сынақ туралы ойларды оң бағытқа өзгерту керек.

«Қандай қорқынышты! Ештеңеге жауап бере алмаймын, уайымдап отырмын» деп ойлаудың орнына, сіз: «Менің өз білімімді көрсетуге мүмкіндігім бар! Мен бәрін оқып білдім және бұл менің қолымнан келеді» деп ойлаңыз.



Практикалық бөлім 5-10ға дейін санау



- Жанжал кезінде жиі еститінімізді есіңізге алыңыз: «Бірден қарсы жауап бермей, 5-ке дейін сана!»
- Бұл әдіс бақылау, сынақ, емтихан кезінде де жұмыс істейді.
- 5 немесе 10-ға дейін санау қатарынан бірнеше рет, біз толқу мен қобалжуды санауға ауыстырамыз. Біздің назарымыз қобалжуда болмаған кезде, ол әлсірейді немесе толығымен жойылады!



Практикалық бөлім Саусақ гимнастикасы

Біздің алақанымызда көптеген жүйке талшықтары бар. Біз қолымызбен бірдеңе жасағанда, сезімдер миға беріледі және сол жерде талданады. Бұл толқуды жеңілдетеді және қорқынышты азайтады. Мысалы, қаламды алақандарыңыздың арасына айналдырыңыз; алақандарыңызды үйкелеңіз.

Практикалық бөлім Тыныс алу жаттығулары

Кез-келген толқуды төмендетудің ең көне әдістерінің бірі - бұл парадоксальды тыныс алу: демді ішке тарту оны шығаруға тең болмайды, ұзағырақ немесе қысқарақ болуы тиіс. Мысалға: 1-2 дем алу, 3 дем шығару.

Демді ішке тарту мен дем шығарудың мұндай циклдары кем дегенде 5 рет жасалуы керек.

Практикалық бөлім Тақырыпқа мұқият назар аудару

Өзіңіздің толқуларыңыздан арылудың жақсы тәсілі: кез-келген затқа, тіпті қолыңыздағы қаламға мұқият назар аударыңыз. Оған мұқият қараңыз, ойықтар мен қырларды, пішінін, қақпағын қарастырыңыз. Бұл жаттығу көп уақытты қажет етпейді, бірақ ойыңызды жинақтауға көмектеседі.

Практикалық бөлім Көрнекі релаксация

Көзіңізді жұмып, теңізді, тауларды немесе сіз үшін жақсы және тыныш болған кез-келген жерді елестетуіңіз керек. Бұл жерге ойша оралып, онда 10-15 секунд тұрыңыз. Бұл ресурстық жағдайға қайта оралу үшін жеткілікті болады.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ РАБОТУ
- НАУЧИТЬСЯ ИДТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ
- ВЕРИТЬ В СЕБЯ, СВОИ СИЛЫ
- УМЕТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ
- ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ ВОЛЮ
- УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ
- ПОЗИТИВНО НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ

Стратегия подготовки к экзаменам

- Сначала подготовь место для занятий;
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

Стратегия подготовки к экзаменам

- Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Возможно, постепенно работаешься и дело пойдет.

Стратегия подготовки к экзаменам

- Чередуй занятия и отдых.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
- Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Стратегия подготовки к экзаменам

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.

И помни: «Нет не достижимых целей, есть большой коэффициент лени и вагон отговорок»



Ситуация контроля знаний часто даётся нам с трудом!

Хорошо выучив материал, мы, придя в класс, начинаем беспричинно волноваться, бояться, нам трудно сосредоточиться на вопросах и показать знания на все сто!

Из-за этого оценка часто оказывается ниже, чем могла бы быть!

Как же быть в этой ситуации?

Как помочь себе успокоиться, сосредоточиться и успешно выполнить задание?



Ответы на все вопросы здесь!

Просто открой буклет!

У тебя всё получится!

Методы саморегуляции



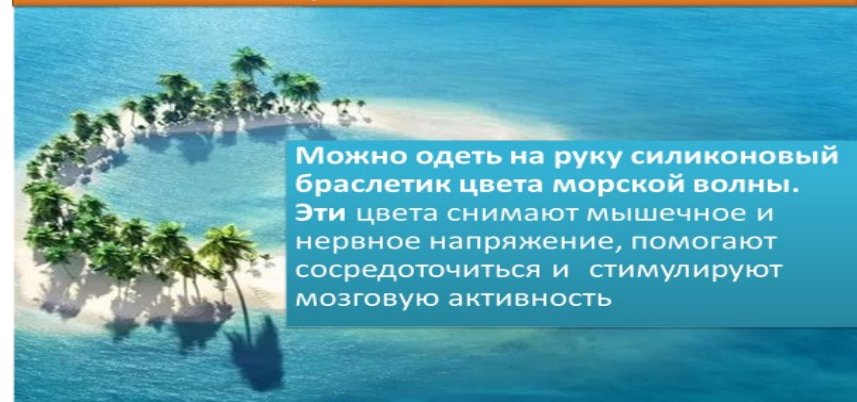
- Мы точно знаем, что стресс нам больше мешает, чем помогает!
- Человечество давно ищет и находит упражнения, которые помогают переключить внимание с волнующего события на что-то другое и снизить уровень волнения

Практическая часть Двигательная активность

При сильном волнении многие из нас впадают в ступор – замирают. В таком состоянии трудно думать и вспоминать материал. Есть очень простой выход – начать двигаться, даже сидя за партой. Потирание рук, переступание ногами и повороты-качание головой выводят человека из непродуктивного состояния



Практическая часть Цвет и свет...

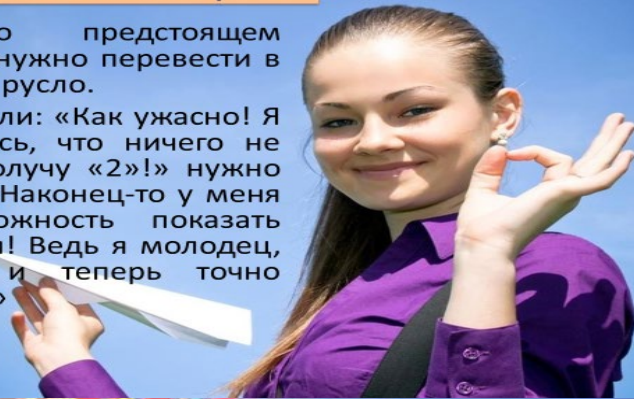


Можно одеть на руку силиконовый браслетик цвета морской волны. Эти цвета снимают мышечное и нервное напряжение, помогают сосредоточиться и стимулируют мозговую активность

Практическая часть Позитивный настрой

Мысли о предстоящем испытании нужно перевести в позитивное русло.

Вместо мысли: «Как ужасно! Я так волнуюсь, что ничего не отвечу и получу «2!»» нужно подумать: «Наконец-то у меня есть возможность показать свои знания! Ведь я молодец, все учил и теперь точно справлюсь!»



Практическая часть Счет 5-10



- Вспомните, как часто мы слышим во время ссоры: «Вместо того, чтобы сразу отвечать, посчитай до 5!»
- Этот способ работает и во время контрольной, зачета, экзамена.
- **Считая до 5 или до 10** несколько раз подряд, мы переключаем наше внимание с волнения на счет. Когда внимания на волнении нет, оно ослабевает или отступает вовсе!

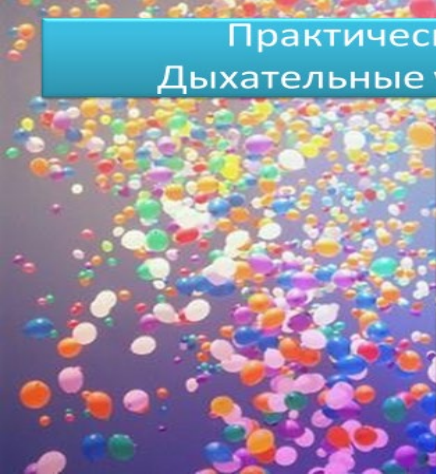
Практическая часть Пальчиковая гимнастика



На наших ладонях много нервных окончаний. Когда мы что-то делаем руками, ощущения передаются в мозг и там анализируются. Это снимает фиксацию на волнении и уменьшает страх. Например, покатайте ручку между ладоней; потрите ладони друг о друга

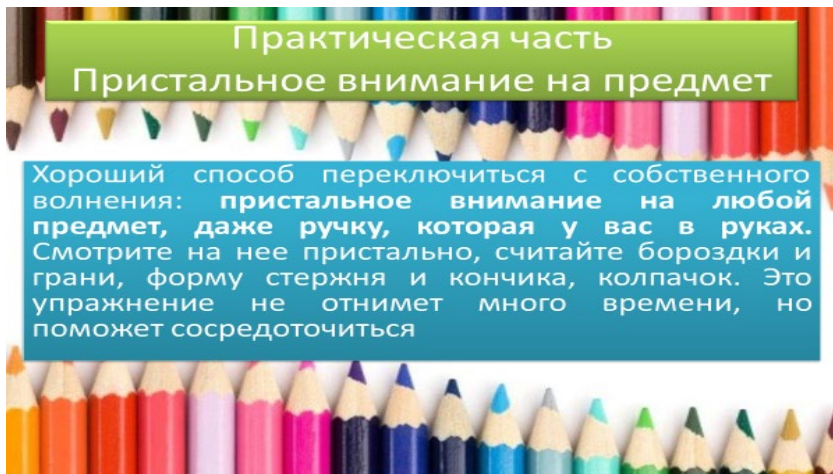
Практическая часть Дыхательные упражнения

Один из древнейших способов снятия напряжения и уменьшения любого волнения – это **парадоксальное дыхание**: вдох не равен выдоху, а длиннее его или короче. Например: **вдох на 1-2, выдох на 3**. Таких циклов вдохов и выдохов нужно сделать не менее 5



Практическая часть Пристальное внимание на предмет

Хороший способ переключиться с собственного волнения: **пристальное внимание на любой предмет, даже ручку, которая у вас в руках**. Смотрите на нее пристально, считайте бороздки и грани, форму стержня и кончика, колпачок. Это упражнение не отнимет много времени, но поможет сосредоточиться



Практическая часть Визуальная релаксация

Нужно закрыть глаза и представить себе море, горы или любое место, где вам было хорошо и спокойно. Мысленно вернитесь в это место и побудьте там 10-15 секунд. Этого хватит, чтобы вернуться в ресурсное состояние

