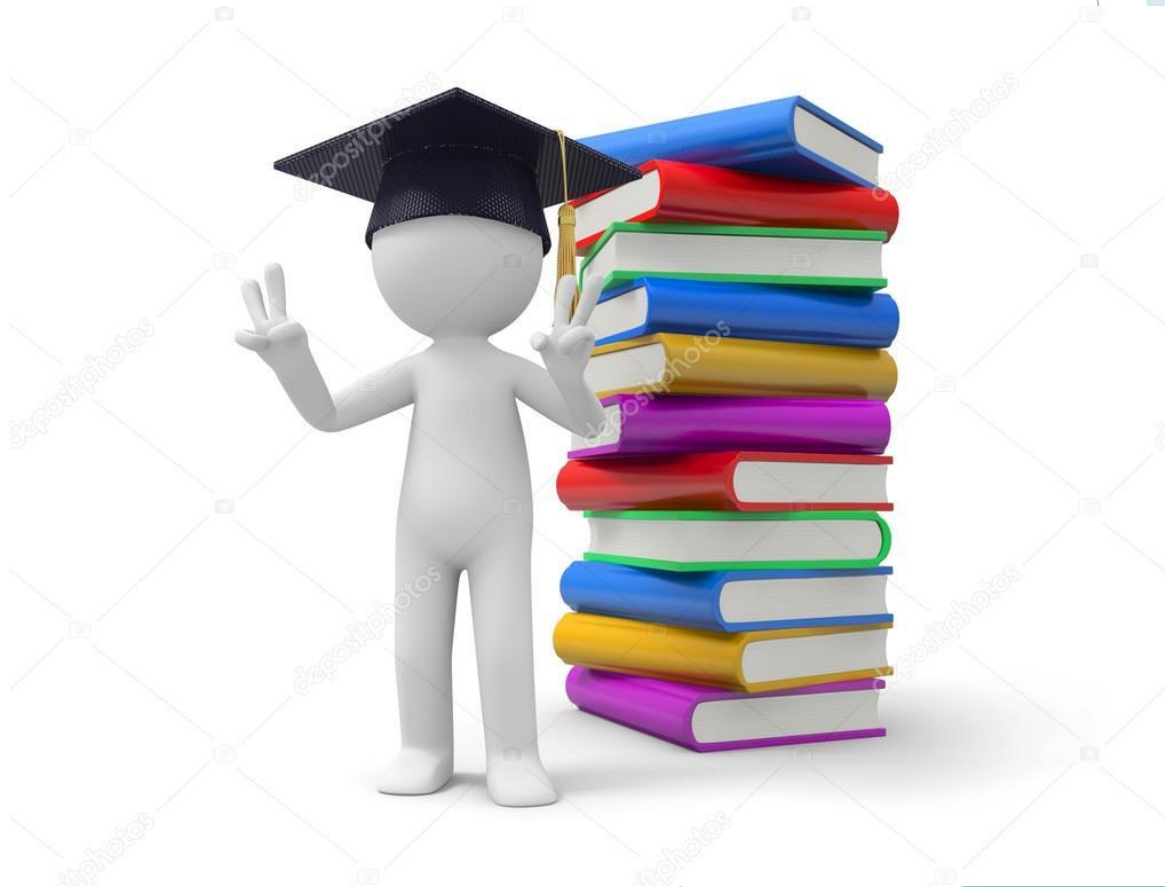


Студенттерге емтиханға дайындық бойынша ұсыныстар

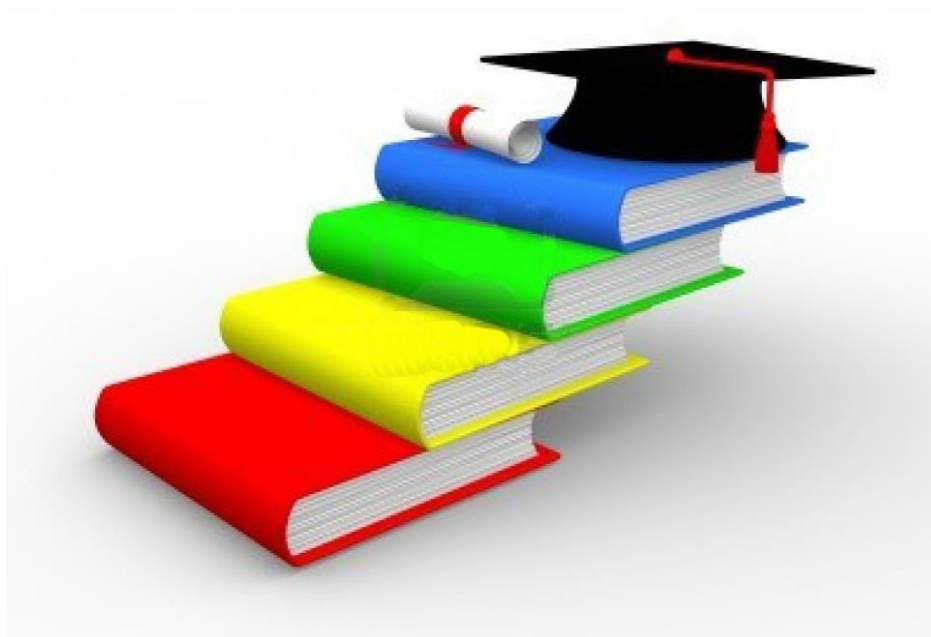


Педагог-психолог Жуасбек Ж. С.

► «Уақытты босқа жоғалтпа», - деген қағиданы үнемі есте ұстаған жөн. Емтиханға дайындалар алдында барлық материалды қарастырып, білетін материалды қоя тұрып, білмейтін материалды оқи бастау керек.



- ▶ Дайындыққа арналған уақытта барынша тиімді пайдаланыңыз. Жаңа әрі күрделі материалды, ойлануға қолайлы кезде, яғни, жұмыс тиімділігі жоғары мезгілде қолға алыңыз. Әдетте, бұл демалыстан кейінгі таңертеңгі уақыт.



► Сабакқа орын дайындау үшін: үстелден қажет емес заттарды алып тастаңыз, қажетті оқулықтарды, оқу құралдарын, дәптерлерді, қағаздарды, қарындаштарды ыңғайлы орналастырыңыз. Бөлменің ішін сары және күлгін түстерге бояуға болады, өйткені олар зияткерлік белсенділікті арттырады.



► Емтихандарға алдын ала, аздап, бөліп, сабырлық сақтай кірісу керек. Әрбір дайындық күніне жоспар құра отырып, бүгінгі күні не зерделенетінін нақты анықтау қажет. Сондай-ақ ағзаның ырғағын ескере отырып, сабақ уақытын анықтау қажет.



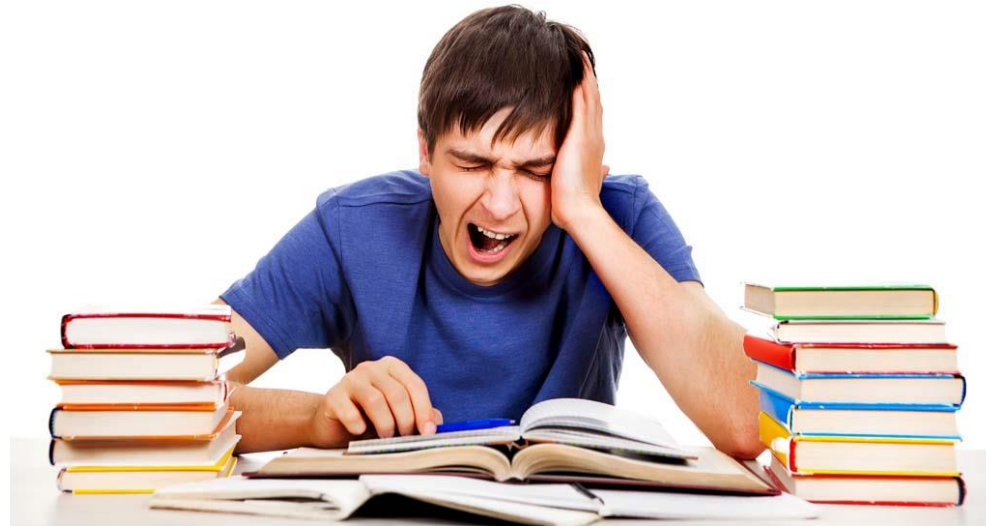
► Есте сақтау қиын материалдарға бірнеше рет оралу керек, оны кешке бірнеше минут қарап, содан кейін таңертең қайтадан оқу керек.



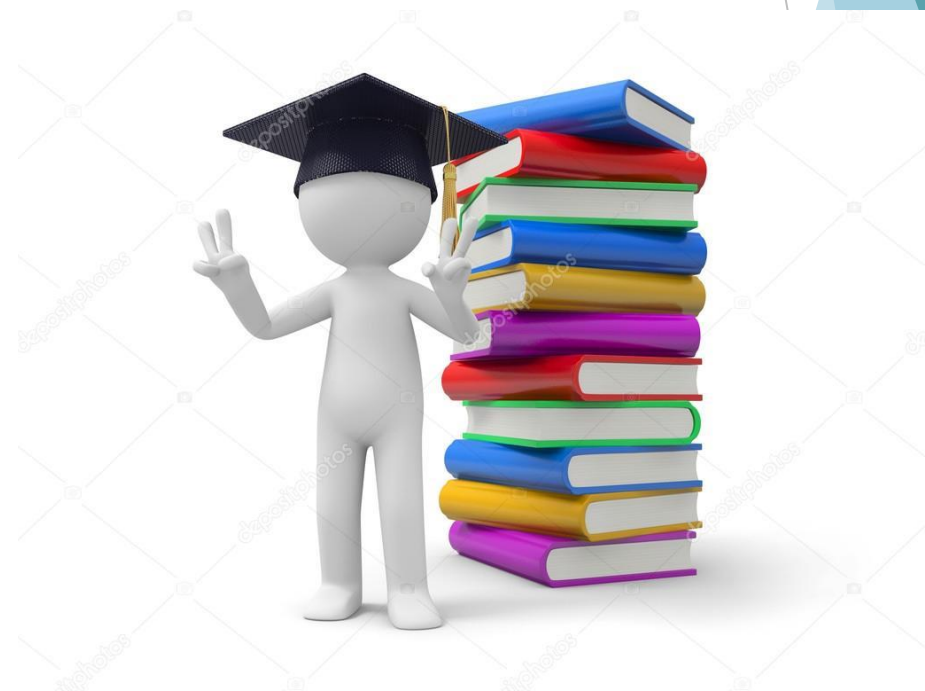
► Бүкіл тақырыпты толығымен «басы» және «аяғы» деп жаттағаннан гөрі нақты тақырыптар бойынша жоспар құрып, оларды есте сақтау өте пайдалы. Сонымен қатар сіз материалдарды қысқаша, дерек ұсыну түрінде жазбаша сұрақтарға жауап бере аласыз.



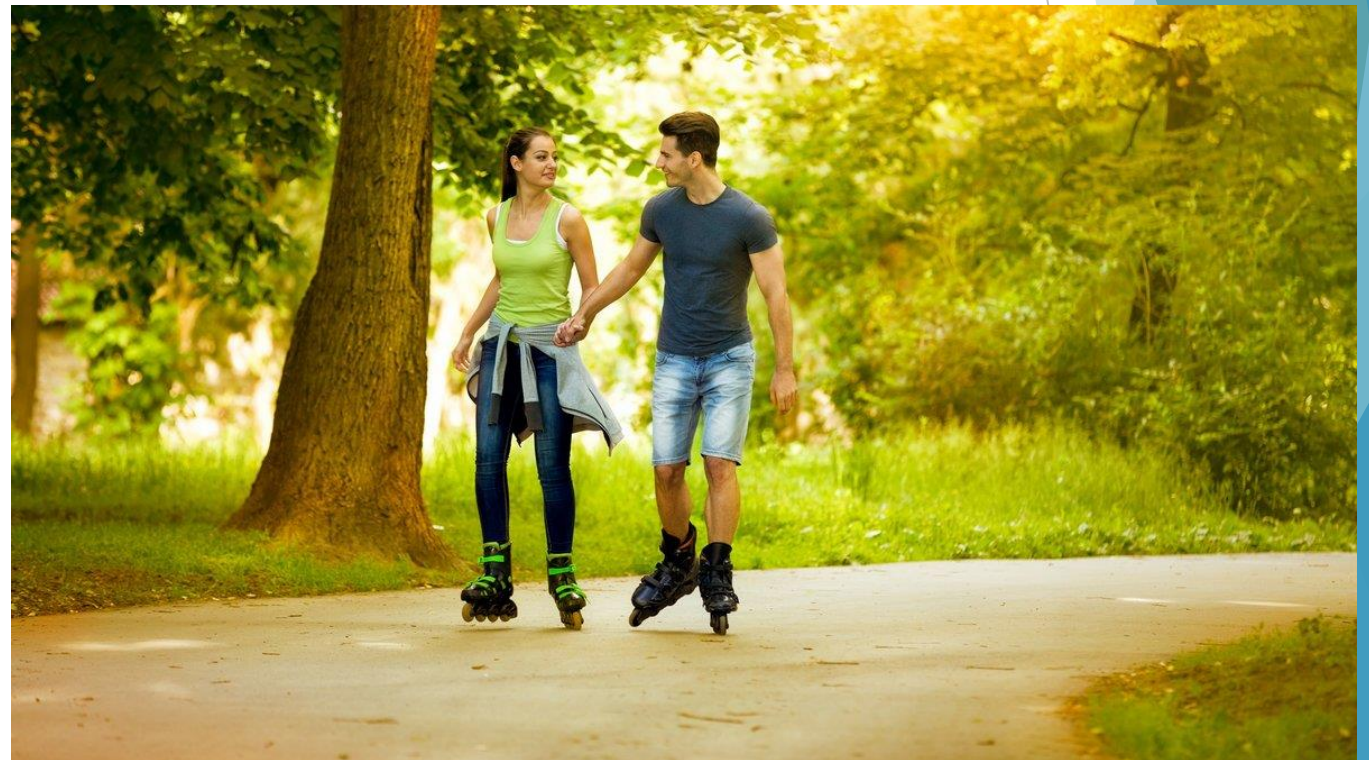
- ▶ **Есте сақталған материалды 7 бөлікке бөлініп, оларды мағыналық бөліктерге бөлген дұрыс. Материалдың бөліктеріндегі негізгі ойды бір сөйлеммен білдіре отырып ұлғайтуға және жалпылауға болады. Мәтінді оны «жұлдыз», «ағаш» және т.б. типті диаграмма түрінде елестету арқылы едәуір қысқартуға болады. Осы кезде, есте сақтау қабілеті мен қабылдауы с жазба бейнесінің үлкен болуына байланысты едәуір жақсарады.**



► Мәтінді қайталап оқуға қарағанда оны өз сөзіңізбен қайталап айту оны жақсы жаттауға мүмкіндік береді, өйткені бұл белсенді, мақсатты ұйымдастырылған ақыл-ой жұмысы. Жалпы, мәтінмен жасалған кез-келген аналитикалық жұмыс оны жақсы жаттауға әкеледі. Бұл материалды қайта орналастыру, ол үшін парадоксалды тұжырымдарды табу, қарама-қарсы фонды немесе материалды табу болуы мүмкін.



► **Әрқашан, ал емтиханға дайындық кезінде, әсіресе, өз денсаулығыңызға қамқорлық жасаңыз. Бұл уақытта жақсы және уақытында тамақтану керек. Серуендеу және спорттық ойын-сауық туралы ұмытпаңыз, үзіліс жасаңыз, жиі сергіңіз. Жақсы демалу-ұйықтау қажет. Емтихан алдында түнге дейін отырмаңыз!**



► Күн сайын ішкі стрессті, шаршауды және тынығуды жеңілдететін жаттығулар жасаңыз.



Сәттілік тілеймін!