

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

ҰБТ – ға психологиялық дайындық

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.04.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/71464/>

ҰБТ – ға психологиялық дайындық

ҰБТ дегеніміз не?

Бұл жаңа технологияларға негізделген, мектеп түлектерінің қорытынды мемлекеттік аттестациясын және колледждер мен жоғары оқу орындарына түсу емтихандарын біріктіретін, білім беру ұйымынан тәуелсіз, білім сапасын бағалаудың мемлекеттік жүйесі.

ҰБТ мақсаты: білімнің жоғары сапасын қамтамасыз ететін оқу жетістіктерінің сыртқы тәуелсіз бағасының жүйесін құру.

ҰБТ міндеттері:

1. Бірыңғай өлшеу материалдарының көмегімен білім сапасын мемлекеттік бақылау мен басқаруды қамтамасыз ету;
2. білім сапасын бағалаудың шынайылығын, дұрыстығын арттыру;
3. Жоғары және орта кәсіптік білімге қол жеткізуде әлеуметтік әділеттілікті қамтамасыз ету.

Қазіргі кезде оқушыларды ҰБТ тапсыруға психологиялық тұрғыдан дайындау қажет.

Тесті тапсыруға ешкім арнайы үйретпейді, бірақ соған қарамастан, ондай психологиялық білім өте пайдалы. Олар тестіге дайындалу тиімділігін арттырып, тесті кезінде өзіңді ойдағыдай ұстауға көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар ой жұмысы дағдыларын дамытуға, маңызды кездерде өзіңді жұмысқа жұмылдыруға, өзіңнің эмоцияларыңды қолға алуға көмектеседі. ҰБТ рәсімі ойыңды әбден жинақтап, бар назарыңды соған аударып, мұқият және ұқыпты болуды, бір тапсырмадан екіншісіне жылдам көше білуді талап етеді.

Тесті тапсыру процесін психологиялық қамтамасыз ету мәселесін талқылай отырып, оның 3 кезеңін атап өту қажет:

1. Тестіге дайындық, тесті алдында оқу материалын зерделеу;
2. Тестілеу алдындағы мінез-құлқың;
3. Нақты тесті кезіндегі мінез-құлқың.

Емтиханға тиімді дайындалу тәсілдері туралы ұсыныстар

Психология тұрғысынан қалай дайындалу керек

Аса ауыр кездерде басыңды жоғалтып алмас үшін, аса жоғары мақсатқа қол жеткізу үшін өзіңнің алдына аса жоғары міндет қойма. Жағдайдың әбден шиеленісуін күтіп отырма. Емтиханға алдын ала, аздап-аздап, бөлшектеп дайындалуға кіріс. Егер күш-жігерің мен ойыңды жинау қиынға соқса, алдымен ең жеңілдерін есте сақтауға тырыс, содан кейін күрделі материалды оқуға көш. Ішкі қобалжуды, шаршағандықты басуға, өзіңді бос ұстауға көмектесетін жаттығуларды күн сайын орында.

Көз шаршаса не істеу керек?

Емтиханға дайындалған кезде көзге көп жүк түседі. Егер көз шаршаса, бүкіл организм шаршады деген сөз: оның емтихан тапсырмаларын орындауға күші жетпейді. Көзге демалыс беру керек. Төмендегі жаттығулардың кез келген екеуін орында:

кезек-кезек жоғары-төмен (25 секунд), оңға-солға (15 секунд) қара;

көзіңмен өзіңнің тегінді, атыңды, әкеңнің атын жаз;

қашықтағы затқа қара (20 секунд), сосын көз алдындағы параққа бірінші оңнан солға қарай, сосын солдан оңға қарай шаршының, үшбұрыштың суретін сал.

Күн тәртібі

Күніңді үшке бөл:

емтиханға күніне 8 сағат дайындал;

спортпен шұғылдан, таза ауада демал, дискотекаға барып билеп кел;

кем дегенде 8 сағат ұйықта; егер қажет деп санасаң түскі астан кейін өзіңе үзіліс жасап, аздап ұйықтап ал.

Тамақтану

Күніне 3-4 рет тамақтану қажет; тамақ нәрлі және дәрумендерге бай болсын. Грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балық, ет, көкөніс-жеміс, шоколад же. Тағы бір кеңес: емтихан алдында аса тойып тамақ жеме.

Дайындалатын орын

Өзіңнің жұмыс орныңды дайындап ал. Үстелге сары немесе күлгін түстегі заттар немесе сурет қой, өйткені бұл түстер зияткерлік белсенділікті оятады.

Көп материалды қалай есте сақтауға болады

Материалдарды сұрақ бойынша қайтала. Басында есіңе түсір де, бар білгеніңді қысқаша жазып ал. Содан кейін ғана даталардың, негізгі оқиғалардың дұрыстығын тексер. Оқулықты оқып отырғанда басты, өзекті ойларды түртіп отыр – бұл жауаптың негізгі тармақтары болмақ. Кішкентай парақтарға әр сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құрастырып үйрен. Ертең емтиханға барамын деген күні жауаптың қысқаша жоспарлары бар парақтарыңды қарап шық.

Ойды, ойлау қабілетін қалай дамытуға болады.

1. Ақылды болғың келсе – ұғынықты сұрақ қоюға, бар зейінмен тыңдауға, байыппен жауап беруге және айтар ештеңең болмаса үндемеуге үйрен.

2. Оймен жұмыс істемей білім алуға болмайтындай, бірақ білім болмай ой да болмайды.

3. Ойлау қабілетін дамыту дегеніміз – өз ақылыңды біліммен қуаттау. Білім көзі әртүрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар

туралы, адамдар туралы ақпарат береді.

4. Ойлау сұрақтан басталады. Барлық жаңа өнертабыстар «Неге?» және «Қалай?» деген сұрақтардың арқасында ашылған. Сұрақ қоюға және оған жауап іздеп үйрен.

5. Дайын стандартты шешімдердің көмегімен қажетті нәтижеге қол жеткізу мүмкін болмаған жағдайда ойлау қабілеті «іске кіріседі». Сондықтан ойлауды дамыту үшін затты немесе құбылысты әр қырынан көре білу, әдеттегіден жаңаның ізін байқау қабілетін қалыптастыру маңызды.

6. Заттың немесе құбылыстың әртүрлі қасиеттерін байқау, оларды өзара салыстыра білу қабілеті – ойлаудың қасиеті.

7. Адам объектінің белгілерін, қырларын қаншалықты көп байқаса, оның ойлау қабілеті соншалықты икемді және дамыған болады. Бұл қасиетті зеректікке арналған ойындармен, логикалық тапсырмалар мен басқатырғыштарды шешу арқылы жаттықтыру қажет.

8. Ойлау мен сөйлеу біртұтас. Ойлауды дамытудың басты шарттарының бірі – оқығанды еркін баяндап беру, пікірталасқа қатысу, жазба тілді белсенді пайдалану, өзің де толық түсінбеген нәрсені басқаға айтып беру.

Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары:

1. Есте сақтау қиындығы оның көлеміне кері пропорционалды өседі. Қысқа сөзден гөрі үлкен үзіндіні жаттау анағұрлым пайдалы.

2. Бірдей жұмыс кезінде есте сақталатынның саны қаншалықты көп болса, түсіну деңгейі соншалықты жоғары болмақ.

3. Назар аударып (концентрированно) жаттағаннан бөліп жаттаған жақсы. Қатарынан жаттай бергенше үзілістермен жаттаған, бәрін бірден жаттағаннан аздап жаттаған жақсы.

4. Қайта-қайта жай оқи бергеннен ойша қайталаған анағұрлым тиімді.

5. Егер үлкен және кішкентай екі материалмен жұмыс істесең, үлкеннен бастаған дұрыс.

6. Ұйықтап жатқан адам жаттамайды, бірақ ұмытпайды да.

Жұмысқа қабілеттілікті қалпында ұстау

1. Ой және дене еңбегін кезектестіріп орындау

2. Гимнастикалық жаттығулардан кувырок, свеча, баста тұру сияқты жаттығулар пайдалы, өйткені ми жасушаларына қанның баруы күшейеді.

3. Көзіңді қорға, әрбір 20-30 минут сайын демалыс бер (көзіңді кітаптан алып, қашыққа қара).

4. Теледидар қарауды барынша шекте.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.