

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

**ҰБТ-ға психологиялық дайындық. Оқушыларға психологиялық кеңес**ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.05.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/73292/>

ҰБТ-ға психологиялық дайындық. Оқушыларға психологиялық кеңес

ҰБТ-ға дайындалудың тиімді жолдары

- Күн тәртібі мен жұмыс орнын қалай ұйымдастырамыз?
- Жұмыс орны өте ыңғайлы және тыныш болуы керек.
- Тестке дайындалатын үстел үстінде сары немесе күлгін түсті парақтар немесе мата қиындысы болғаны дұрыс, өйткені ол интеллектілік белсенділікті арттырады .

Күн тәртібі:

- \* күнді үш бөлікке бөл;
- \* Тестке күніне 8-сағат дайындық;
- \* Спортпен айналысуға таза ауада серуендеуге үй шаруасымен айналысуға 8-сағат;
- \* 8-сағаттан кем ұйықтама;
- \* 2-сағат тестке дайындалып, 30-40 минут мидағы жүйкелік қатаюдан арылып, ақыл-ой еңбегін дене еңбегімен (гимнастикалық жаттығулар т.б.) кезектестіру керек.

ҰБТ-ға қалай дұрыс дайындалуға болады?

- Туған-туыстардың ҰБТ тапсырушыға барынша қолғабыс көрсеткені абзал.
- Дайындықты ҰБТ тапсырудан 2-3 ай бұрын бастау қажет. Ең болмағанда, материалдарды қайталап тұрған дұрыс.
- ҰБТ тапсырған аға-әпкелеріңізден кеңес сұраңыз.
- Емтиханға керекті материалдарды ғана оқыңыз.
- Шпаргалкаға уақыт жаратқанша, оқыған материалыңызды тағы да бірнеше рет қайталағаныңыз жөн.
- Үзіліс кездерінде сыртқа шығып, таза ауа жұтыңыз.
- Дұрыс тамақтануды ұмытпаңыз.
- Емтиханға тыныш жерде дайындалуға тырысыңыз
- ҰБТ сынағының алдында 1 тәулік ештеңені ойламай демалыңыз.

Тамақтану

Күніне 3-4 рет витаминге толы тағамдармен тамақтану керек. Грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадты қолдау керек. Бұл

тағамдар адам миындағы интеллект деңгейін арттырады.

Тест күнгі тамақтану үлгісі:

1. Аса майлы тамақ жеуге болмайды және мүлдем тамақтабауға да болмайды.
2. Жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.
3. Қатты қобалжығандықтан, сіздердің тәбетіңіз болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтану керек

ҰБТ алдында болатын қорқыныштың себептері :

1. Шамадан тыс жүктеменің болуы.
2. Бала үлкен жауапкершіліктің бар екенін сезеді.
3. Жүйке жүйесінің әлсіз болуы.
4. Ауру салдарынан болған әлсіздік.
5. Дәрменсіздік сезімі.
6. Өз біліміне күмәндану.
7. Тестілеудің маңыздылығын өте қатты қабылдау (көбінесе бұл өз балаларынан аса көп нәрсені күтетін әке-шешенің кінәсі)
8. ҰБТ-дан төмен балл алса, ЖОО-ға түсе алмау, жақсы мамандық ала алмау деген сияқты уайымның болуы.

Мазасызданудан қалай айырылуға болады?

1. Тарықпаңыз. Есіңізде болсын, адамның ішкі-жағдайы, көңіл-күйі өзгермелі, депрессия мен мазасыздану күйлері міндетті түрде өтіп кететініне әр уақытта сенуіңіз керек.
2. қиындықтан құтқарушы құралыңыз сияқты ішімдікке немесе темекіге ұмтылған не пайда бар? Өмірде одан да басқа көптеген денсаулыққа зияны жоқ, депрессия мен мазасызданудан шығаратын тәсілдер бар, мәселен, жақсы әуен, достармен әңгімелесу, спорт, серуен, көңіл көтеру және т.б.
3. Көңіл-күйіңіздің нашар болуы неден екенін түсінуге тырысыңыз. Мүмкін, бұл жағдай белгілі адамдармен талас-тартыспен, жеке басыңыздың шешілмеген мәселелерімен, шаршауыңызбен немесе ұзақ уақытқа созылған стресспен байланысты шығар. Мұндай жағдайларда әсері ауыр тиетін нәрселердің болмауы жөн. Оларды ең болмаса азайтуға немесе сол мәселелерге өзіңіздің қатысыңызды төмендетуге міндетті түрде тырысуыңыз керек. Оған шамам келеді деп өзіңізге-өзіңіз сеніңіз
4. Өзіңізді терең ойландыратын, толғандыратын мәселелерге қайталап соқпауға тырысыңыз. өмірдің үйреншікті ырғағына түспеген жаңалықтар ендіруге тырысыңыз.
5. ең басты мәселе: бойыңызды мазасыздық сезімі кернеп жүрген кезде, онын себептерін жою туралы маңызды шешімдерді қабылдамаңыз. Мұндай жағдайда өзіңіз теріс бағалап жүрген мәселелер бұрмаланған қалыпта қабылданған болуы мүмкін. Жылдам, асығыс қабылданған шешім қызбалықпен қате әрекет жасауға алып келуі ықтимал. Оқиғаның мән-жайына, мәселенің негізіне толық түсінгеннен кейін өзіңіздің жіберген қатеңізді қатты өкініп, кінәні сезінуден айыға алмай қиналасыз.
6. Таныстарыңыздың, достарыңыздың арасында әңгімелесу кезінде бейтарап, өзіңізге

қатысы жоқ тақырыпта сөйлескен жөн. Өз мәселелеріңіз туралы «ойламауға» тырысыңыз. Әйтпесе, өз жағдайыңыздан шыға алмай, уайым-қайғыға беріліп жүресіз. 7. көңіл-күйіңіздің қолайлы сәттерінде Сіздің өміріңізде болған жағымды кездерді, бақытты уақыттардың майда-шүйделеріне дейін еске түсіріп, қайтадан бастап өткізгендей сезімге бөленіңіз.

8. Менің алдымда тұрған барлық проблемаларды шешуге шамам келеді деген ұстаным сіз үшін жетекші екенін ұмытпаңыз.

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

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