

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

**Ата-аналарға арналған тренинг. « ОЖСБ-ға дайындалуда оқушыға қалай көмектесуге болады?»**ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.09.2017СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/17028/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Кезенбаева Алмагуль Кайрдиновна**

Ата-аналарға арналған тренинг.

« ОЖСБ-ға дайындалуда оқушыға қалай көмектесуге болады?»

Мақсаты: ата — аналарға ОЖСБ туралы түсінік беріп, маңыздылығын баяндау, олардың ойларын білу. Пән мұғалімдерімен және дайындық күндерімен таныстырып өту. Және былтырғы оқу жылындағы ОЖСБ нәтижелерімен хабардар ету.

Барысы:

I. Амандасу

Сәттіліктен бастау алып күніміз

Қуанышпен аяқталсын күніміз

Істеріңіз оңынан

Жегендеріңіз молынан

Жүретін жерлеріңіз

Алланың ақ жолынан

Алла қолдап

Жамандықтан қорғап

Жақсылықты жолдап

Бүгінгі күндеріңіз сәтті болсын!- деп бүгінгі «ОЖСБ — ға ата — ана көзімен» тақырыбындағы ата-аналар жиналысы ашық деп жариялаймын. Қош келдіңіздер, құрметті 4 сынып оқушыларының ата — аналары.

Сұрақ –жауап ойыны

Ата — аналарға допты ұсыну арқылы сұрақтар қойылады. Тез жауап беру тапсырылады.

- 1 оқу күні бірінші қай сабақ ?
- 2 оқу күні ОЖСБ дайындығы қай пәндерден болады?
- Балаңыздың мектептегі досы кім?
- Қызыңыздың туған күні?
- Балаңыздың парталас көршісі, т. б.

ОЖСБ-ға байланысты ата-аналарға кеңес

- Балаңыздың даярлық тәртібін бақылап отырыңыз, шамадан артық жұмыс жасамауға тырысыңыз.
- Үйде балаңызға сабақ қарайтын жерді жайлы ұйымдастырыңыз, оған ешкім кедергі жасамауын қадағалаңыз

Балаңызға өз уақытын дұрыс жұмсауға көмектесіңіз.

- Емтихан алдында балаңыз дем алу керек және ұйқысы қану керек.

Балаңыздың тамақтануына көңіл аударыңыз, балаға әр-түрлі тағам жеу керек және де бұл кезде баланың организмына витаминдер қажет болады. Балаңызға мына азықтарды жеу керек: өрік, ірімшік, жаңғақ, кырыққабат, өйткені олар мидың жұмысын жақсартады.

1. Сәбіз-адам миындағы зат алмасуын жақсарту арқылы керек затты жаттап алуды жеңілдетеді.

***Сәбіз құрамындағы А дәрумені адамның бойын өсіреді, көру қабілеті мен теріні жақсартуға ықпал етеді.***

2. Ананас-театр және әнші жұлдыздардың сүйікті жемісі.Өз жадында ауқымды көлемдегі ноталық белгілерді сақтап қалу үшін С дәрумені қажеттілік етеді.Осы жемісте жеткілікті көлемде қолдану.Ананас жемісінің каллориясы өте аз (100гр жемісте 56 кл) күніне 1 стакан ананас шырынын ішіп тұруыңызға кеңес береміз.
3. Лимон құрамындағы **С дәрумені** иммунды жүйені жақсартып, түрлі ауруларға тосқауыл болады.

Лимон құрамындағы **Р дәрумені** қан тамырларын беріктендіріп, қан қысымын көтереді.

3. Пияз-адамның психологиялық шаршаған сәтте ақыл-ойының қажуын болдырмауға көмектеседі.Адам ағзасындағы қанды сұйылтып, мидың ауамен қамтылуын күшейтеді.Қабылдау мөлшері: күн сайын жарты пияз

4. Жаңғақ-егер сізге ұзақ уақыт есте сақтау керек болса, жаңғақтың пайдасы мол. Жүйке жүйесі мен мидың қабілетін қалыпқа келтіріп отырады.
5. Қырыққабат-қалқанша безінің жұмысын, белсенділігін төмендету арқылы күйгелектік пен мазасыздықты төмендетеді. Бойыңызды қорқыныш пен мазасыздықтан арылту үшін емтихан алдында қырыққабаттан жасалған салатты жесеңіз бойыңыздағы мазасыздықтан арыласыз.

Ата-аналарға психологтың кеңесі

### **Тестке 1-күн қалғанда**

1. Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айпаңыз.
2. Отбасылық қарым-қатынасты дұрыс сақтаңыз.
3. Балаңыздың ұйқысының дұрыс болып, физиологиялық тұрғыда шаршамауын талап етіңіз.
4. Егер бір нәрсені оқып үлгермесе, дұрысы талап етпеңіз, керісінше дем алып, көңіл

көтеруіне мүмкіндік жасаңыз.

5. Таза ауада достарыңмен, ең жақын адамдарымен серуен жақсы әсер етеді.
6. Кешкі аста дастархан басында рухани қолдау сөздер айтыңыз.
7. Балаңызды ерте жатып, дұрыс ұйықтауын қадағалаңыз.

### **Тест күні**

1. Тест күні балаңыздан бұрын тұрып, оятып, бүгінгі таң ол үшін сәтті атқанын сендіріп айтыңыз.
2. Суық суға жуынуын, гимнастикалық жаттығулар жасауын қадағалаңыз.
3. Жеке куәлігін, рұқсат қағазын, қара қаламын ұмытып кетпеуін қадағалаңыз.

### **Тест күнгі тамақтану үлгісі:**

1. Аса майлы тамақ жеуге болмайды және мүлдем тамақтанбауда болмайды.
2. Қатты қобалжығандықтан, балаңызда тәбеті болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса болмайды.

3. Жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.

### **Балаларыңызда тестте кездесетін қиындықтар.**

1. Психологиялық қобалжудың жоғарылауы

2. Есте сақтаудың төмендеуі
3. Сұрақты соңына дейін оқымауы
4. Нұсқаларды толтыруда шатастыруы
5. Уақытты дұрыс пайдалана алмауы
6. Ойын жинақтай алмау, шашыраңқылық белгісінің болуы
7. Ұялы телефон, шпаргалка қолдануда комиссия мүшелеріне ұсталу
8. Қосымша құралдармен жұмыс істеп, білетін сұрақтардың өзін белгілемейді.
9. Жүрекайну, іш ауру т.б сол сияқты

Психологиялық қолдау – балаңыздың ОЖСБ-ны сәтті тапсыруының бірден-бір маңызды факторы. **Баланы қалай қолдау керек?**

- Оның күшті жақтарына сүйеніңіз.
  - Балаңыздың нашар жақтарын бетіне басудан аулақ болыңыз.
  - Үйде достық жағдай қалыптастырыңыз.
  - Үйдесі баққарауға ыңғайлы орындайындаңыз.
  - Пән бойынша әртүрлі нұсқадағы тест тапсырмаларындайындаңыз.
  - Балаңызға әр күнге дайындықтарыбын бөлуге көмектесіңіз.
  - Біруақытта қатал әрі мейірімді болыңыз, бірақ судья рөлінде болмаңыз.
  - Балаңызды қолдаңыз, оның ауырмай жүргенін түсінетінін білдіріңіз.
  - ОЖСБ-ның алдында баланың үрейін жоғарылатпаңыз – бұл нәтиженің төмендеуіне әкелуі мүмкін.
  - Баланың ОЖСБ-ға дайындық режимін бақылаңыз.
  - Уақытты үнемдеуге үйретіңіз.
  - Тамақтануына көңіл бөліңіз: баланың ақыл-ой жұмысы уақытынан әрлі және алуан түрлі тағам қажет.
  - Балаңыздың хал-жағдайын бақылаңыз, оның әбден жалығуына жол бермеңіз.
  - Тестілеу алдында балаңыздың толық демалуын қамтамасыз етіңіз.
- Есіңізде болсын:** ең негізгісі – дұрыс ниет, баланың өз мүмкіндіктерін бағалай алуы, уақытты дұрыс бөлуге және жүйелі дайындық.

Емтиханды сәтті тапсыру көбіне баланың көңіл-күйіне және соған ата-

анасының қатынасына байланысты.

Баланың емтиханға дұрыс дайындалуына көмектесу үшін бірнеше кеңесті орындап көріңіз:

- Балаңыздың емтиханда алатын ұпай саны сізді мазаламайтынын көрсетіңіз. Ұпай саны білімнің толық көрсете алмайтынына сендіріңіз.
- Емтихан алдында балаңыздың үрейін жоғарылатпаңыз – бұл нәтиженің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Жас ерекшелігіне сәйкес бала өзінің эмоциясына ие бола алмай бірдеңе бұлдіріп қою мүмкін.

Емтиханға дайындық режимін бақылаңыз және шамадан артық оқуға жол бермеңіз.

Емтихан алдында балаңыздың толық демалуын қамтамасыз етіңіз, ол демалу және ұйқысын қандыруы қажет.

- Емтиханнан кейін баланы сынамаңыз.
- ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН: негізгісі – уайымын, үрейін төмендету және баланың сабаққарауына жағдай жасау.

— Құрметті ата — аналар мен ұстаздар. ОЖСБ — ға ата — ана көзімен тақырыбындағы ата-аналар жиналысы өз мәресіне жетті. Уақыт бөліп келгендеріңізге үлкен рахмет!

**Ата-аналарға ОЖСБ-ға психологиялық дайындық бойынша көмек-кепілдемелері.**

**Ата-аналарға кеңес:**

ОЖСБ-ға дайындалуда оқушыға қалай көмектесуге болады?

- Тестілеуге балаңыздың алатын ұпай санына көп алаңдамаңыз. Және де сынақтан кейін балаңызға сөге қарамай, сынамаңыз. Балаңызды алынған ұпай саны оның нағыз мүмкіндігінің өлшемі емес екендігіне сендіріңіз.
- Тестілеу тапсырар алдында балаңыздың алаңдаушылығын жоғарлатпаңыз, бұл тестілеудің нәтижесіне теріс әсер етуі мүмкін. Балаға әрқашан ата-анасының қобалжуы, толқуы беріледі. Егер ата-аналар дәл жауапкершілігі мол сәтте өз эмоцияларын игерсе, балалар өз жастық кезеңінің ерекшелігіне қарай эмоционалды «жарылуы» мүмкін. Балаңызды қолдап отырыңыз, әр жақсы жетістіктері үшін мақтап отырыңыз.
- Балаңыздың өзіне деген сенімділігін жоғарлатыңыз. Себебі бала сәтсіздіктерден көбірек қорыққан сайын, қателерді еөбірек жіберу мүмкіндігі соғұрлым артады. Балаңыздың көңіл-күйін қадағалаңыз, тек Сіз ғана оның күйінің нашарлағанын жақсы сезіп, уақытылы қажудың (переутомление) алдын

ала аласыз. Балаңыздың дайындалу тәртібін бақылаңыз, оның дайындалуы мен демалуы үйлесіп жатуы тиіс.

- Балаңызға дайындыққа үйден қолайлы орын беріңіз, әсіресе, үйде ешкімнің бөгет болмауын қамтамасыз етіңіз. Тамақтануға да назар аударыңыз: қарқынды ақыл-ой еңбегінде дәрумені көп тамақтың септігі мол. Әсіресе балық, ірімшік, жаңғақ, өрік және т.б. мидың жұмысын жақсартады.
- Балаңызға тақырыптарға дайындықты әр күнге бөлуге көмектесіңіз. Балаңызды емтиханға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Материалдың жаттанды мәнін түсінбей, ең негізгі сәттерін қарап, материалдың логикасы мен мәнін ұғып алуға кеңес беріңіз. Қарап жатқан материалды жоспар бойынша тәртіпке келтіріп, қысқа сызбалық жазбалар мен кестелерді жасаудың пайдалылығын көрсетіңіз. Егер балаңыз қиналса, көмектесіңіз. Негізгі формулаларды және анықтамаларды бөлек бетке жазып, жұмыс үстелінің үстіне іліп қойсын.
- Алдын ала тестері бар кітаптар сатып алып, балаңызды жаттықтырыңыз. Мұнда балаңыз тәжірибе жүзінде тестерді орындауға, уақытты үнемді пайдалануға үйренеді. Бұл балаңыздың барлық тестілеу

барысында зейінін бір жерге шоғырлантуға дағдыландырады, ал бұл өз кезегінде салқынқандылыққа баулиды және артық алаңдаушылықты алып тастайды. Емтихан кезінде балаңыздың қолына сағат тағуға ұмытпаңыз. Емтихан болар алдында балаңыз жақсылап тынығып, ұйқысы қанғаны жөн.

- Балаңызға беру уақытында мыналарға назар аударуына кеңес беріңіз:
- Алдымен барлық мәтінді, олардағы тапсырмаларды біркөзбен жүгіртіп шықсын, ол балаңыздың жұмысқа деген ынтасын жоғарлатады;
- Сұрақты бар зейінін қоя оқып, оның мәнін түсінсін, себебі көп жағдайда балалар тестінің бірінші сөзін ғана оқып, сөйлемді соңына дейін қарамай, жауапты таңдай салады;
- Егер сұрақтың жауабын білмесең немесе күмәндансаң, оны белгілеп қой да, кейін, барлық тапсырмаларды орындағаннан кейін сол сұраққа оралып, қайтадан істеп көр;
- Егер берілген уақыт сұрақтарға жауап бере алмай жатсаң, ең мүмкін деген жауапты таңда не интуицияңа жүгін.

Есіңізге болсын: ең бастысы — бұл балыңыздың қажуы мен алаңдатуын түсіру және сабақ оқуға жақсы жағдай жасау.