

## БӨЛІМ: БАЯНДАМАЛАР

## ҰБТ-ге психологиялық тұрғыда дайындалу

ЖАРИЯЛАНДЫ  
13.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/25528/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Онерхан Акбота

## 1. Баяндама: «Емтиханға қалай дайындалу қажет?»

*Мақсаты:* емтиханға дайындалудың тиімді әдістерімен таныстыру.

*Уақыты:* 15 минут.

Психологиялық тұрғыда қалай дайындалу керек?

Қиын жағдай кезінде өзіңізді жоғалтып алмау үшін шамадан тыс мақсат пен міндет қоюдың керегі жоқ. Барлығын ақырындап жасаған жөн. Айталық:

— Емтиханға алдын-ала, біртіндеп, тыныштықты сақтай отырып дайындалу керек;

— Егер ойды жинақтау қиын болса жеңілін есте сақтап, сосын қиын мәліметтерді үйреніңіз;

— Шаршағаннан арылу үшін жаттығуды күнделікті орындаңыз.

*Көзің шаршаса не істейсің?*

Емтиханға дайындалу кезінде көзге ауырлық түседі. Егер көзіңіз шаршаса, онда ағзаңыз шаршайды. Мұндайда емтихан тапсырмасын орындауға күшіңіз жетпейді. Сондықтан да көзіңіздің демалуына жағдай жасау қажет.

Кез-келген екі жаттығуды орындаңыз:

— кезегімен жоғары-төмен (25 секунд), оңға-солға (15 секунд) қараңыз;

— көз қарашығыңызбен аты-жөніңді жазыңыз;

— ұзақтығы бір затқа 20 секунд, сосын алдыңыздағы қағазға 20 секунд көзіңізді

тігіңіз;

— сағат тілі бойынша оған кері етіп, көз қарашығыңызбен квадрат, үшбұрыш салыңыз.

*Күн тәртібі:*

Бір күнді үш бөлікке бөліңіз:

- емтиханға дайындық күніне 8 сағат;
- спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге, би алаңына баруға 8 сағат;
- 8 сағаттан кем ұйықтамаңыз және қажет болса түсте ұйықтап алыңыз.

*Тамақтану.*

Тамақтану 3-4 реттен және дәруменге бай болу керек. Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадты қолдану керек. Тағы да бір кеңес: емтихан алдында көп тамақтанбау керек.

Сабаққа арналған орын. Жұмыс кеңістігін дұрыс ұйымдастырыңыз. Үстелдің үстіне сары және күлгін түсті суреттер мен заттар қойыңыз, өйткені ол интеллектуалдық белсенділікті жоғарылатады.

*Үлкен мағұлмат қорын қалай есте сақтау керек?*

Материалды сұрақтар бойынша қайталаңыз. Алдымен еске түсіріңіз және міндетті түрде білетініңіздің барлығын қысқаша жазыңыз, сосын даталар мен фактілердің дұрыстығын тексеріңіз. Кітапты оқу кезінде жауаптың тірек пунктері мен негізгі ойларды сызыңыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құруды үйреніңіз. Емтиханға бір күн қалғанда жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шығыңыз.

*Ойды қалай дамытамыз?*

1. Ақылды болғыңыз келсе парасаттылықпен сұрақ қоюға, мұқият тыңдауға, үндемеуге, салмақты жауап беруге үйреніңіз;
2. Білімді ойсыз игеру мүмкін емес, білімсіз ойлау да мүмкін емес;
3. Ойлауды дамыту — бұл өз ақылыңызды байыту. Білім қайнары әр түрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар, адамдар туралы ақпарат береді;
4. Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық жаңалықтар «Қалай?» және «Неге?» сұрақтары арқылы жасалынған. Сұрақ қоюға, оған жауап табуға үйреніңіз;
5. Ойлауды дамыту үшін зат немесе құбылысты жан-жақты көре білу, әдеттегіден жаңа дүниені байқай білу іскерліктерін қалыптастыру;

6. Затта немесе құбылыста түрлі белгілерді байқау, ойлау қасиетіне қажет заттар мен құбылыстарды өзара салыстыру қабілетін игеру;
7. Адам объектінің белгілерін неғұрлым көп байқаса, оның ойлауы соғұрлым жетілген. Мұны іскерлікке, зеректікке, аңғарымпаздыққа арналған ойындар, логикалық есептер мен басқатырмаларды шешкенде жаттықтыруға болады;
8. Ойлау мен сөйлеу бөлінбейді. Ой дамуының міндетті түрдегі шарты — оқығанын еркін жеткізу, пікір-таластарға қатысу, жазба сөйлеуін белсенді қолдану, өзің жеткілікті түрде түсінбейтініңді екінші біреуге айтып беру.

*Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары:*

1. Есте сақтаудың қиындығы оның көлеміне пропорционалды өседі. Үлкен сөйлемді оқыту қысқаға қарағанда тиімдірек;
2. Біркелкі жұмыста есте сақтағаныңыз көп болса, онда түсіну де жоғары;
3. Бөліп оқыған, бірден оқығаннан жақсы. Бірден оқымай үзілістермен, аз-аздап оқыған жөн;
4. Жай ғана бірнеше оқығаннан гөрі, есіңізде қалғанын қайталауға көп уақыт бөлген тиімдірек;
5. Егер көп және аз екі материалмен жұмыс істесеңіз, көбінен бастағаныңыз жөн;

*Жұмыс қабілетін қолдану шарты:*

1. Ақыл-ой мен дене еңбегін кезектестіру;
2. Гимнастикалық жаттығуларды, яғни денені айналдыру, баспен тұру жаттығуларын жасаған дұрыс, өйткені ми жасушаларына қан жақсы жүреді;
3. Көзді сақтау үшін, әрбір 20-30 минутта үзіліс жасау (кітаптан көзіңді алып, ұзаққа көз тігу);
4. Теледидардан хабарларды аз көру.
5. Кинезиологиялық жаттығулар
6. **Танымдық қабілеттерді ынталандыру**

*Мақсаты:* танымдық қабілеттерді ынталандыру.

*Нұсқау:* Оң қолдың бас бармағымен және сұқ саусағымен барлық саусақтарды алдымен артын, сосын алдын басу қажет. Содан кейін саусақ арасын басып шығу керек. Сосын келесі қолды жасаған дұрыс.

### **3. Қимыл үйлесімділігін дамытуға арналған жаттығу.**

*Мақсаты:* қимыл үйлесімділігін дамыту.

*Нұсқау:*

1. Қолды алға қойып, алақандарыңызды ашып ұстаңыз. Кішкентай бөбек саусағыңызды бүгіп, қалғанын тік қойыңыз;
2. Қолды оңнан солға, ал аяқты солдан оңға қарай айналдырыңыз. Сосын келесі аяқ пен қолға жасаңыз;
3. Қолыңызды тізеңізге айқастырып қойыңыз. Бұйрық бергенде шапалақтап қолды ауыстырыңыз;
4. Бір уақытта бір қолыңызбен ант бересіз, екінші қолмен бас бармақты көтеріп қолды «МИНЕ!» деген сөзді айтып созамыз.
5. **Көруді, есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар.**

*Мақсаты:* көруді, есте сақтауды дамыту.

1. Жүргізуші қағазға түрлі-түсті қарындаштармен екі мағынасыз сызықтарды 5 секундта сызады. Қалған ойыншыларға өз суретін көрсетеді. Олар есте сақтау қажет. Барлығы оны бірлесе қайталайды. Оны 4-5 рет қайталау керек, қайталаған сайын қиындағаны жөн, қажет болса қарауға және көшіруге көбірек уақыт беріледі.
2. Жүргізуші тақтаға бірінен кейін бірін өшіре отырып 3 геометриялық фигура салады (мысалы: шеңбер, үшбұрыш, шаршы). Оның әрқайсысы 7 секунд көрсетіліп, сосын өшіріледі, ал оның орнына жаңасы салынады. Барлық фигураны көрген соң, оқушылар 5 минуттың ішінде өз қағаздарына көргенін қайта жаңғыртып салады. Қайталау кезінде салынатын фигураның санын көбейтіп, тапсырманы қиындату қажет.

### 3. **Кіші топтардағы пікір-сайыс**

*Мақсаты:* емтиханға дайындық бойынша дәріс материалын бекіту.

*Уақыты:* 25 минут.

*Өткізу техникасы:* қатысушылар 4 кіші топқа бөлініп, хатшыны, спикерді, таймерді және төрайым немесе төрағаны таңдайды.

*Төрайым немесе төрағаның міндеті:* топтың тақырып аясынан шықпауын, «ми шабуылы» ұстанымын сақтауын қадағалау, әрбір қатысушыны қолдау.

*Хатшы міндеті:* идеяларды, ұсыныстарды ұқыпты жазу, топ мүшелерінің негізгі сөздері мен сөйлемдерін қолдану.

*Спикер міндеті:* топтың көтерген идеялары мен ұсыныстарын анық, қысқа және нұсқа етіп жеткізу.

*Таймер міндеті:* пікір-сайысқа кеткен уақытты қадағалау.

Жүргізуші топқа «ми шабуылы» түсінігінің және оның ұстанымдарының мағынасын

түсіндіреді:

- Мүмкіндігінше көп идеялар ұсынылады;
- Барлық идеялар жазылады;
- Ешқандай идея терістелмейді;
- Бір де бір идея талқыланбайды, оған уақыт келеді.

*Материал:* 4 ватман қағазы, фломастерлер.

*Нұсқау:* біздің пікір-сайыс клубына келуіңізбен! Жұмыс істеу үшін 4 кіші топқа бөлінулеріңізді ұсынамын. Топты құру кезінде келесі бөлу техникасын қолданамыз: таңертең — күн — кеш — түн.

Талқылауға арналған тапсырма ұсынамын.

1-топқа тапсырма: емтиханға қалай тиімді дайындалуға болады?

2-топқа тапсырма: ҰБТ-ге дайындалу үшін жұмыс орнын қалай ұйымдастыруға болады?

3-топқа тапсырма: емтихан алдындағы күнді қалай ұйымдастыру қажет?

4-топқа тапсырма: емтиханды жақсы тапсыру үшін не істеу қажет?

«Ми шабуылы» және топтың хандықтағы қағидаларын есте сақтап, өнімді жұмыс істеуге тырысыңыздар. Талқылауға 2 минут беріледі.

Талқыланған сұрақтар бойынша өңделген топтық идеяларды спикерлердің айтып беру керек.

## **6. «Менен кейін қайтала» жаттығуы**

*Мақсаты:* ақпаратты қабылдау мен беруге ықпал ететін тиімді факторларды дамыту.

*Уақыты:* 15 минут.

*Нұсқау:* дөңгеленіп тұрыңыздар, біз қазір көңілді музыкаға билейміз, бірақ оны былай жасаймыз: алдымен әркім қандайда бір қимыл жасайды, сосын мен шапалақ ұрғанда оң жағындағы көршінің қимылын орындау қажет. Егер барлығы мұқият болса, онда бір айналымнан кейін әрқайсысының қимылы авторға келеді.

*Талдау:* Сіздің көңіл-күйіңіз қалай? Оның қимылы кімге келді? Ол өзгерді ме, әлде жоқ па? Алғашқы іс-қимыл қандай болғанын көрсетіңіз.

## **7. «Өз жұлдызыңызды табыңыз?» жаттығуы**

*Мақсаты:* босаңсу мүмкіндігі және өзін сенімділікпен оптимизмге бағыттау.

*Уақыты: 20 минут.*

*Нұсқау: дөңгеленіп отырыңыздар және көздеріңізді жұмыңыздар. Үш рет терең демалыңыз... (музыка ойнап тұрады).*

Ал, енді жұлдызды түнді елестетіңіз. Жұлдыздар үлкен және кіші, жарық және күңгірт. Біреу үшін бұл біреу немесе бірнеше жұлдыздар, ал біреулер үшін сансыз көп жарық шашып бірде алыстап, бірде қол созым жерде жақындаған нүктелер.

Жұлдыздарға зер сала қарап, ең керемет жұлдызды таңдаңыз. Мүмкін бұл балалықтағы сіздің арманыңызға ұқсас шығар, мүмкін ол сіздің бақытты, қуанышты, шабытты сәттеріңізді еске түсірген шығар. Тағы да өз жұлдызыңызға сүйсініп, оған жетуге тырысыңыз. Бар күш-жігеріңізді салыңыз! Сіз міндетті түрде өз жұлдызыңызға жетесіз. Аспаннан алып оны алдыңызға қойыңыз, жақыннан қараңыз және оның көрінісінен қандай сәуле, жарық шашқанын есте сақтауға тырысыңыз.

Ал, енді алақандарыңызбен тізеден төмен қарай тобықтың тұсына дейін денені созып, көздеріңізді ашыңыздар, қағаз алып, түсті қарындаштармен өз жұлдызыңызды салыңыз. Оны қиып, біздің жұлдызды аспанымызға іліп қойыңыздар. Енді жұлдыздар әр тренинг сабағында бізге жарығы мен нұрын шашып, мейірім достық, өзара көмек қолдау сезімдерін бойымызға ұялатады.

Ал соңғы сабақта оны өздеріңізбен алып кетесіздер. Олар сіздерді білім жолында нұрландырып, емтихан мен өмірде сүйемелдейді. Жұлдыздарға мұқият қараңыздар: олардың арасында бірде-бір ұқсасы жоқ. Олар әр түрлі, сіздер мен біздер сияқты.

## **8. «Күн қорытындысы» жаттығуы**

*Мақсаты: өткен тренинг туралы топ оқушыларынан қайтымды байланысты алу.*

*Уақыты: 10 минут.*

*Нұсқау: жайғасып отырыңыздар, қазір біз бір-бірімізге жұмсақ ойыншық беріп, бүгінгі сабақ туралы әсерлеріңізбен, пікірлеріңізбен бөлісеміз. Әр оқушы сөйлесе, оған ойын айтуға толық мүмкіндік беру керек.*

*Талдау: Бүгінгі сабақтан қандай әсер алдыңыздар? Өзіңізге қандай жаңалықтар аштыңыздар? Қай әдісті болашақта қолданар едіңіздер?*

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

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