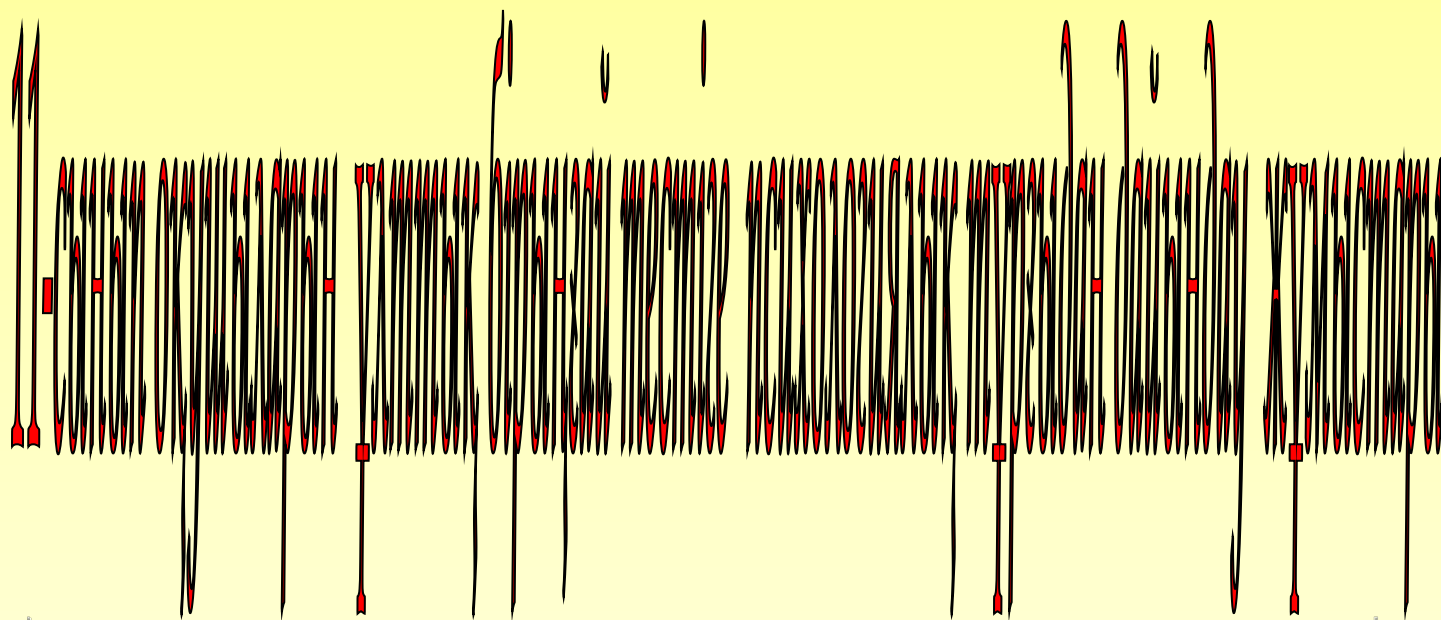
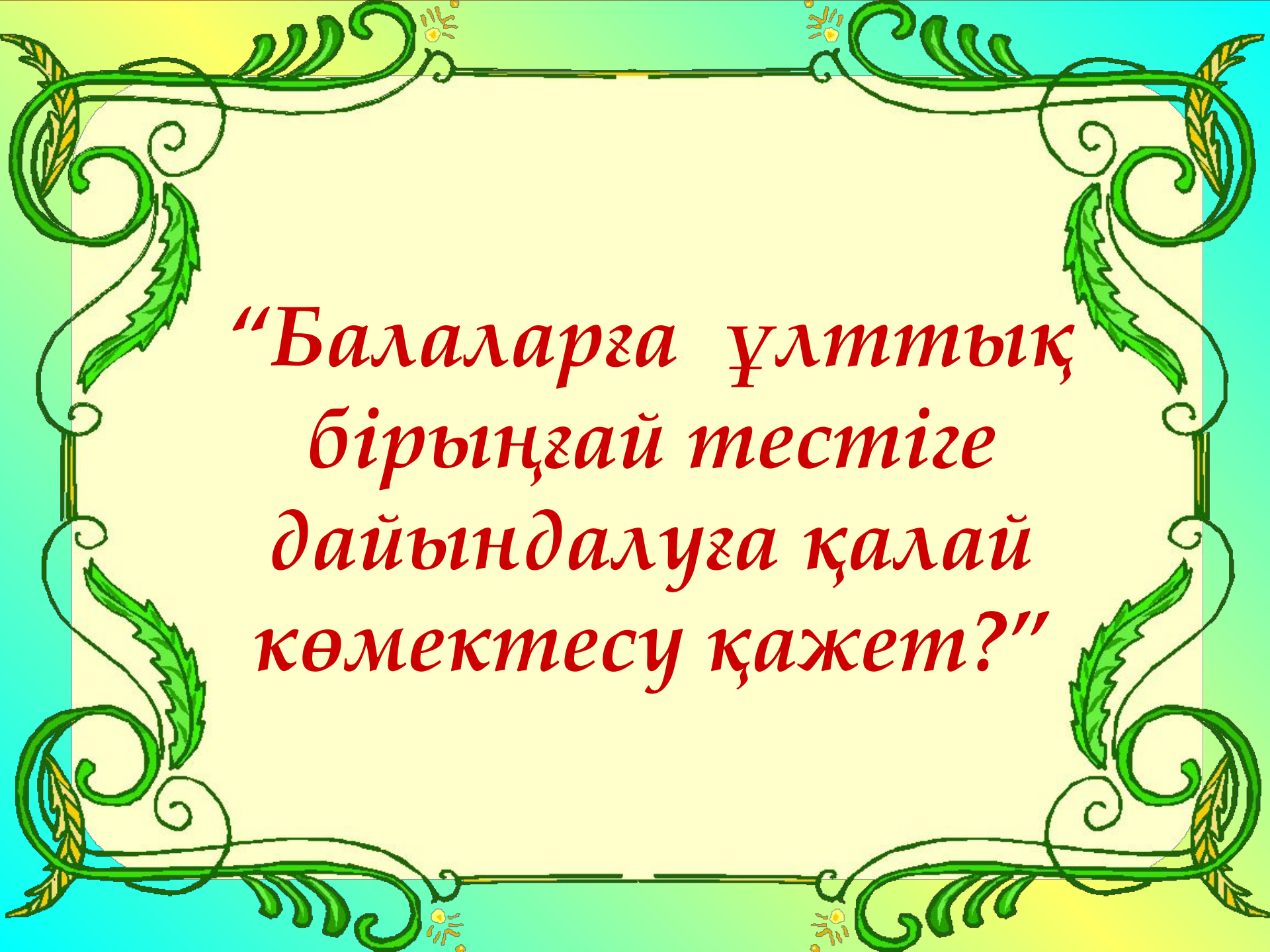




A decorative border made of green vines with leaves and small yellow flowers, framing the text. The background is a light blue gradient.

*“Балаларға ұлттық
бірыңғай тестіге
дайындалуға қалай
көмектесу қажет?”*



**“Еліміздің ертеңі
бүгінгі жас
ұрпақтың қолында,
ал жас ұрпақтың
тағдыры
ұстаздардың
қолында”**

Н.Ә.Назарбаев

ҰБТ дегеніміз не?

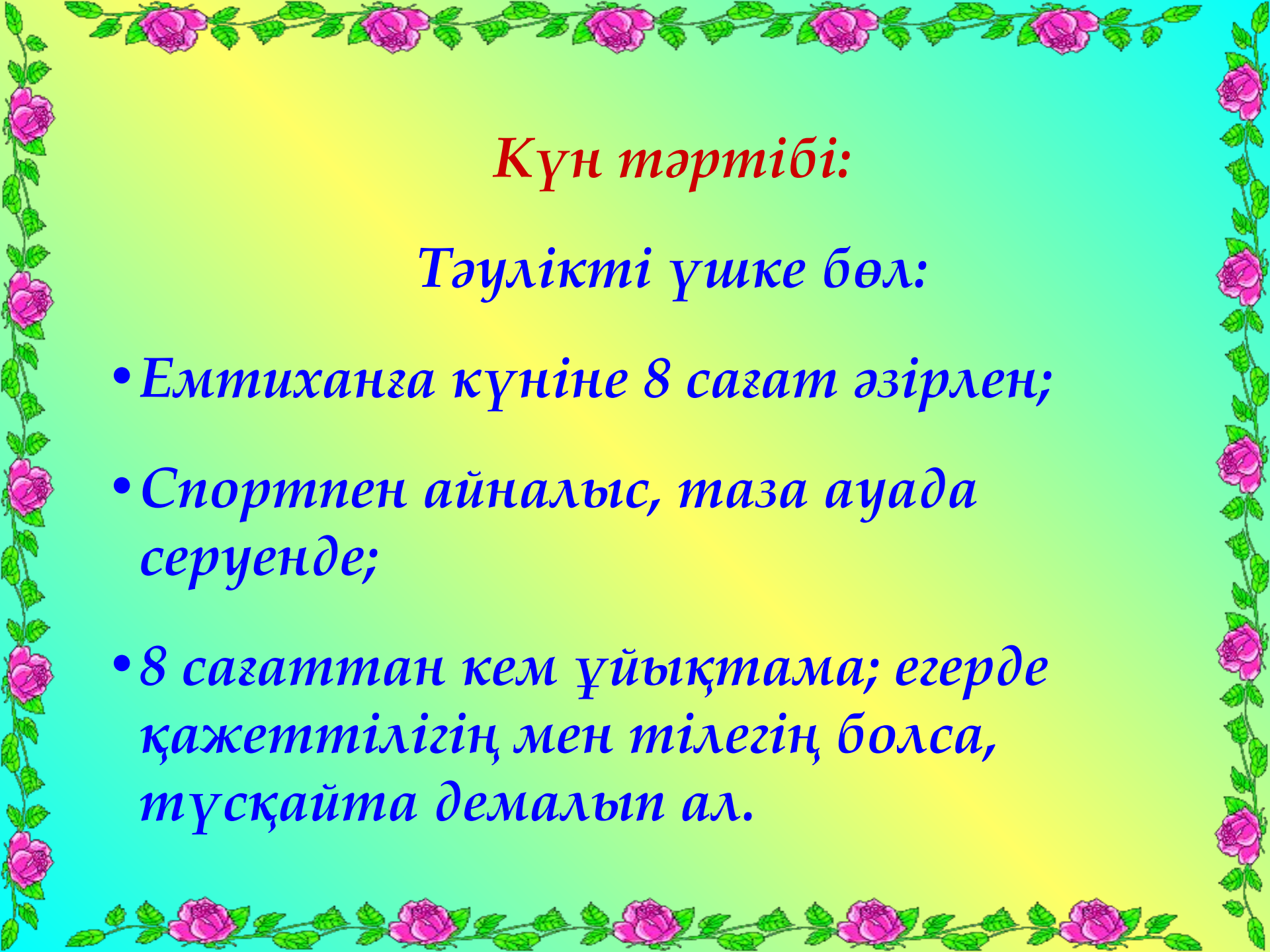
*Бұл жаңа технологияларға негізделген,
мектеп түлектерінің қорытынды
мемлекеттік аттестациясын және
колледждер мен жоғары оқу
орындарына түсу емтихандарын
біріктіретін, білім беру ұйымынан
тәуелсіз, білім сапасын бағалаудың
мемлекеттік жүйесі.*

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.



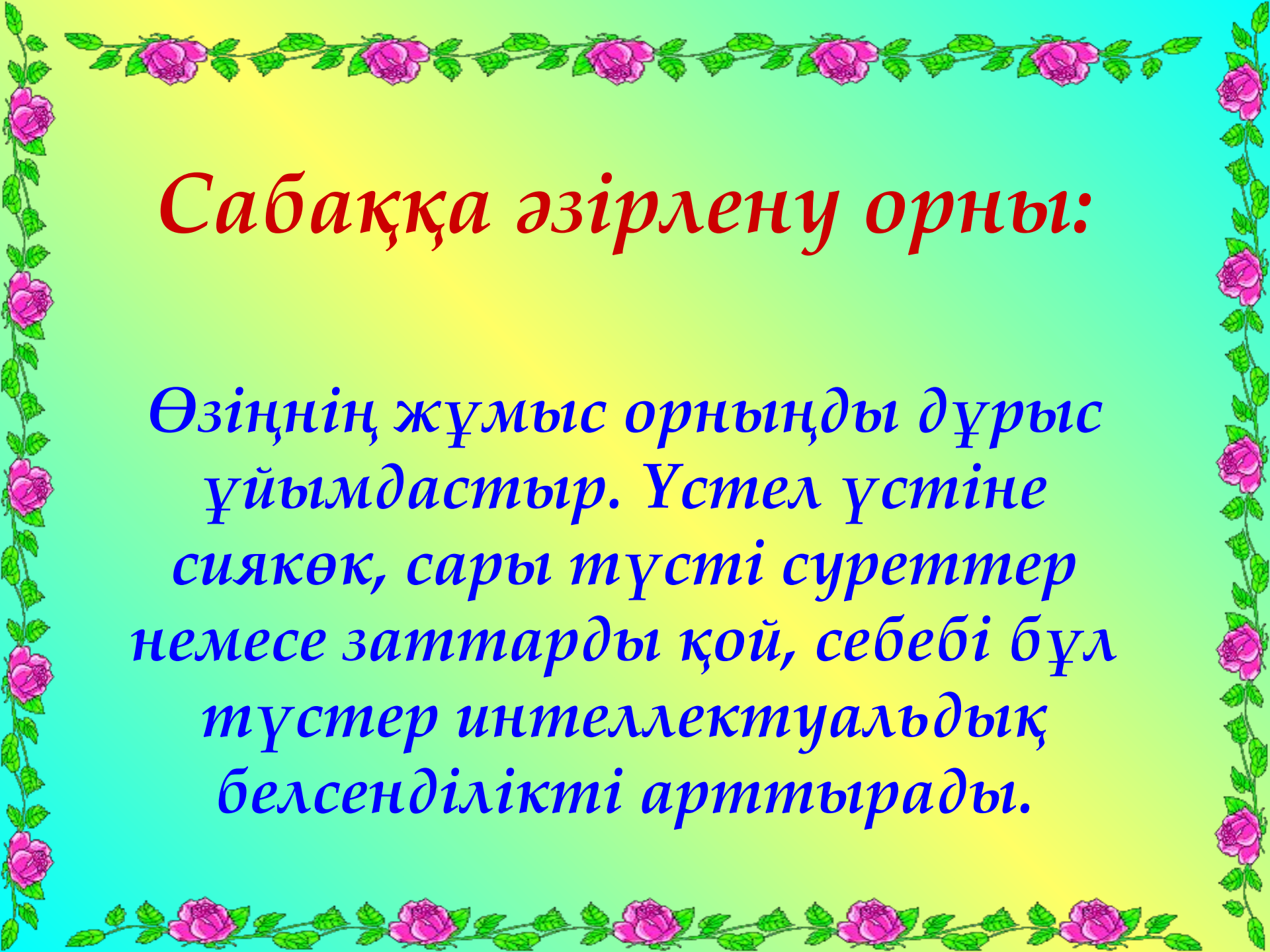
Күн тәртібі:

Тәулікті үшке бөл:

- *Емтиханға күніне 8 сағат әзірлен;*
- *Спортпен айналыс, таза ауада серуенде;*
- *8 сағаттан кем ұйықтама; егерде қажеттілігің мен тілегің болса, түсқайта демалып ал.*

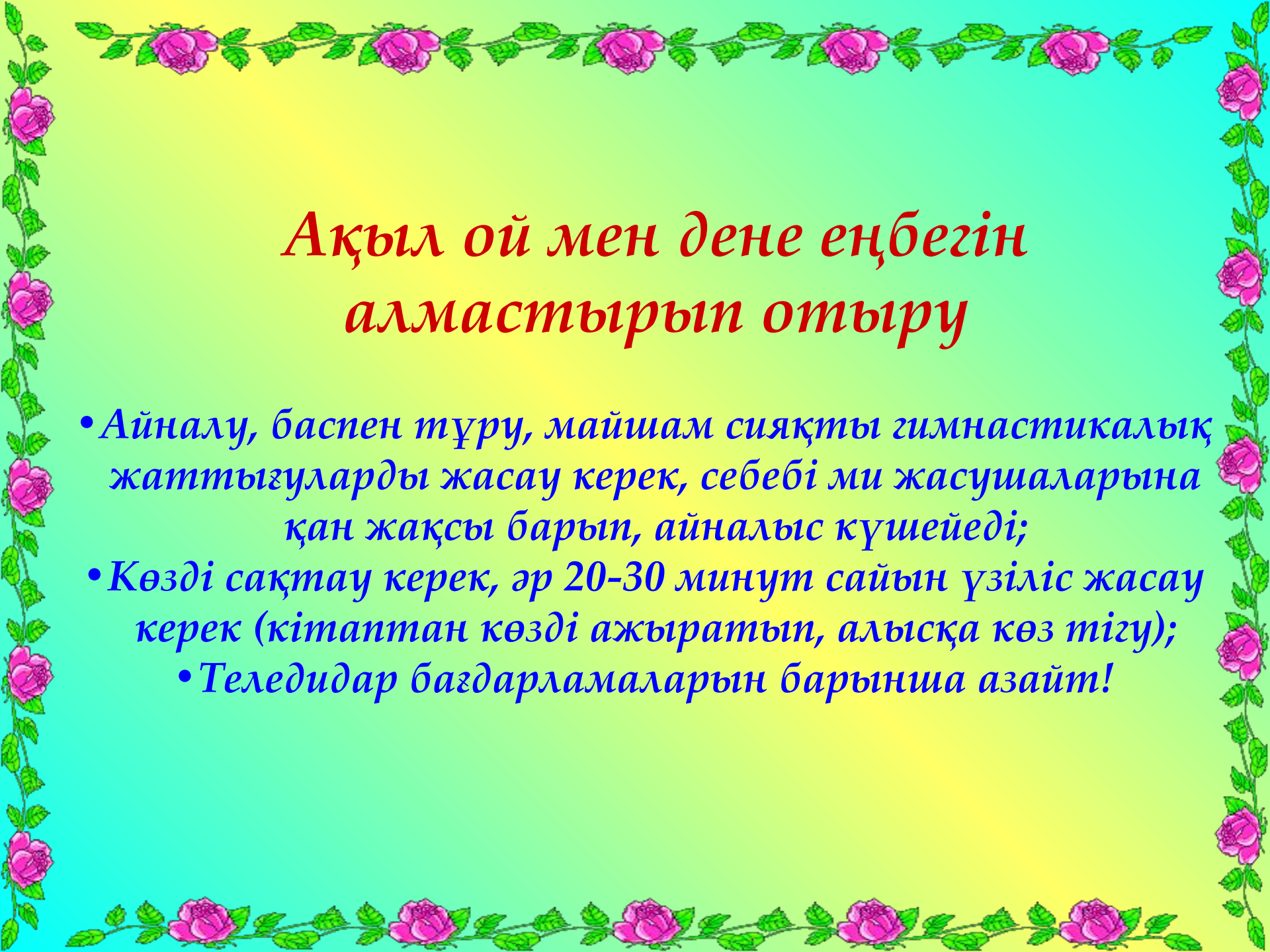
Тамақтану

Күніне 3-4 рет тамақтану керек, калориялы және дәруменді тағамдар болу керек. Тағамға: грек жаңғағы, сүт тағамдары, балық, ет, жеміс, көкөніс, шоколад пайдалан. Тағы бір кеңес: емтихан алдында тойып ас ішпе!



Сабаққа әзірлену орны:

Өзіңнің жұмыс орныңды дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сиякөк, сары түсті суреттер немесе заттарды қой, себебі бұл түстер интеллектуальдық белсенділікті арттырады.



Ақыл ой мен дене еңбегін алмастырып отыру

- *Айналуды, баспен тұру, майшам сияқты гимнастикалық жаттығуларды жасау керек, себебі ми жасушаларына қан жақсы барып, айналыс күшейеді;*
- *Көзді сақтау керек, әр 20-30 минут сайын үзіліс жасау керек (кітаптан көзді ажыратып, алысқа көз тігу);*
 - *Теледидар бағдарламаларын барынша азайт!*

Көз шаршағанда не істеуге болады?

Емтиханға әзірлік кезеңінде көзге ауырлық көп түседі.

Егерде көз шаршаса, ағзаның да шаршағаны, яғни емтихан тапсырмаларын орындауға күшіңіз жетпеуі мүмкін. Көзді демалту үшін қажетті әрекет жасау қажет. Жаттығудың кез келгенін орындау:

Жоғары – төмен, алма - кезек қара (25 секунд), солға, оңға;

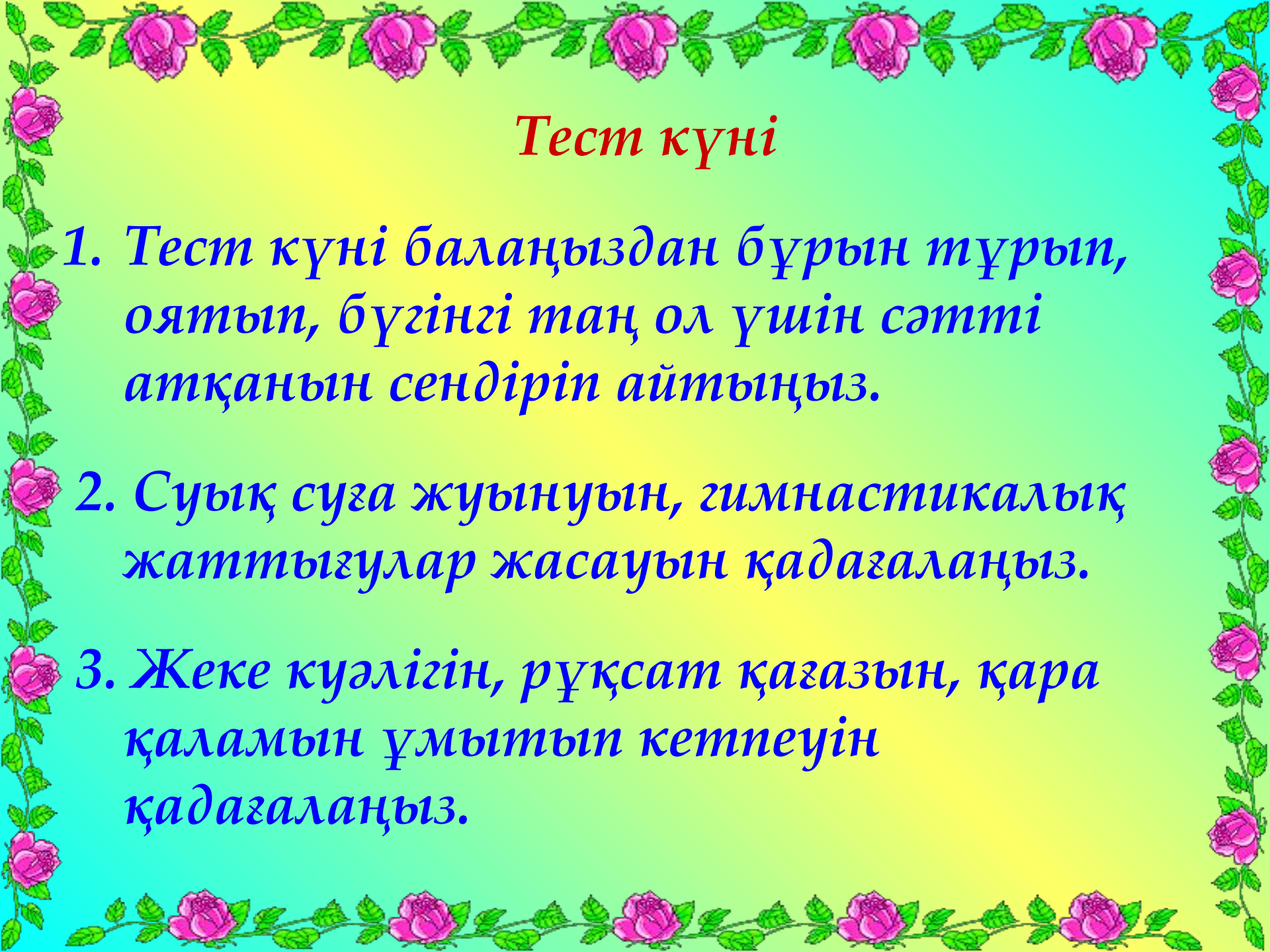
Көзбен өз есіміңді, әкеңнің атын, тегіңді жаз;

Алыс жердегі заттарға қадалып қара (20 секунд), содан соң алдыңдағы қағаз бетіне қара (20 секунд);

Шаршы, үшбұрыш сал. Бірінші сағат тілімен, содан кейін сағат тіліне қарсы сал;

Тестке 1-күн қалғанда

1. Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айтпаңыз.
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 психологиялық қолдауды қалай көрсетеміз?

Таңертең балаңызбен бірге барыңыз, қолдау көрсетіңіз. Бәрі сәтті болатындығына сендіріңіз. Тесттен кейін жылау, ашулану, тұйықталу сияқты әртүрлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін. Тест нәтижесін көрмей қобалжудың орынсыз екенін ескертіңіз.

Орынсыз ескертпелер айтпаңыз, мұның соңы қиын жағдайға соқтыруы мүмкін. Тест нәтижесін хабарлағанда қасында болыңыз. Сіз күткен нәтижеге сәйкес келмесе де сабырлылық танытып, қолдау көрсетіңіз. Ендігі өмірінің сәтті болуына тілек білдіріңіз.

Қорытынды:

*Мектеп психологының қызметінің нәтижесін
мынадай жағдайда көруге болады:*



*психолог пен педагогикалық
ұжымның білім беру жүйесіндегі кәсіби
қарым – қатынасы біртұтас болса;*

*бала тәрбиесіндегі психологтың көзқарасы
мен ұстаздың балаға деген көзқарастары
бірі-бірін толықтырып отырса;*

*мектеп пен ата-ана тығыз
байланыста болса.*



Назарларыңызға рахмет!

