

## ***ҰБТ-ға дайындық бойынша психологтың ұсыныстары***

### ***ҰБТ-ға дайындық***

Ең алдымен дайындық жасайтын қолайлы жер даярла: үстелден керексіз заттарды алып таста, кітаптарыңды, дәптер, қағаз, қарандаштарыңды, т.б. өзіңе қолайлы етіп орналастыр.

- Бөлме интерьеріне сары мен күлгін түстерді көптеп енгізуге болады, себебі бұл түстер интеллектіңді белсенділікті арттырады. Бұл үшін осы түстегі қандай да бір суретті іліп қою жеткілікті.
- Дайындық жоспарын жаса. Ең алдымен өзіңнің кім екеніңді анықта – «жапалақсың» ба, әлде «боз торғайсың» ба? Әрі соған қарай таңертең немесе кешке қарай көп жұмыс істей алатыныңды білесің. Әр күнге арнап айқын жоспар құрғанда дәл сол күні нені оқып білетініңді айқында. Жалпы «шамалы дайындаламын» емес, тақырыптар мен бөлімдерді айқын белгіле.
- Өзіңнің ең нашар білетін қиын тақырыбыңнан баста. Ал егер олай саған қиын болса, өзіңе қызықты әрі түсініктісінен баста. Мүмкін осылайша сен жұмыс ритміне тез еніп кетерсің.
- Дайындық пен дем алу кезектестіріп тұр, айталық 40 минут дайындық, 10 минут үзіліс. Үзіліс уақытында ыдыс жуып, гүл суаруға немесе душқа түсіп не сергіту жаттығуларын жасауға болады.
- Кітаптың ішіндегінің барлығын жаттап алуға тырысудың керегі жоқ. Оқылған материалды қорыту үшін қағазға схема, сызбалар жасап қоюға болады. Бұндай жоспарлар оқылған материалды тез қайталап, еске түсіруге пайдалы.
- Бір пән бойынша неғұрлым әр түрлі тесттер қарастырып, өзіңді тексеруің керек. Бұл дайындық сені тестінің әр түрлі конструкциясымен таныстырады.
- Қолыңа секундомер алып, тестілеуге кететін уақытты есепте. (А бөлігінде орташа есеппен алғанда тапсырмаға 2 минут кетеді).
- Емтиханға дайындала отырып, тапсыралмаймын деп ойламаңыз, керісінше, жағымды сурет салыңыз.
- Жауаптардың барлық жоспарларын қайта қайталауға бір күн қалдырыңыз, ең қиын сұрақтарға тағы бір рет тоқталыңыз.

### ***Емтихан қарсаңында***

- Көп адамдар ҰБТ-ға толық дайындалу үшін ҰБТ алдындағы соңғы бір күннің жетпей қалатындығын айтады. Бұл дұрыс емес. Сен шаршадың, өзіңді одан әрі қажытуың керек емес. Керісінше демал, душқа түс, қыдыр. «Күресуге» дайын болатындай, өзіңді дені сау, сергек сезінетіндей ұйқыңды қандырып алғаның дұрыс. Себебі тестілеу – ол да бір өзіңнің қабілетіңді, мүмкіндігіңді көрсететін өзінше күрес емес пе.
- ҰБТ болатын орталыққа жарты сағатқа ертерек келуге тырыс. Өзіңмен бірге төлқұжатыңды, рұқсатнаманды, бірнеше қара сиялы қаламыңды алуды ұмытпа.
- Емтиханға қалай киіну керектігін ойлаңыз: тестілеу пунктінде салқын немесе жылы болуы мүмкін, ал сіз емтиханда бірнеше сағат отырасыз.

## *ҰБТ-ға емтихан тапсыру кезінде өзін қалай ұстау керек*

- Емтихан материалдары күрделілігі әртүрлі деңгейдегі тапсырмалар топтастырылған үш бөліктен тұрады. Әрқашан шеше алатын тапсырмалар бар. С бөлімінің тапсырмалары күрделіліктің жоғары деңгейіне жауап береді, бірақ мектеп бағдарламасына сәйкес келеді – олар сен үшін қол жетімді!
- Сонымен, дайындық кезеңі арта қалды, өзінді тепе-теңдікке түсіру үшін бір-екі минуттыңды аяма. Демал, тыныштан.
  - Мұқият бол! Тестілеу басында сізге қажетті ақпаратты (бланкіні қалай толтыру керек) екенін хабарлайды. Жауаптың дұрыстығы осы ережелерді қаншалықты мұқият есте сақтауыңа байланысты!
  - Емтиханда тәртіп ережелерін сақта! Сұрақ қойғың келсе, қолыңды көтеріп, орнынан айқайлама! Сенің сұрақтарың тапсырмалардың мазмұнына қатысты болмауы керек, саған тек бланкіні толтыру ережелерімен байланысты сұрақтарға немесе тестпен қиындықтар туындаған жағдайда (сүргі, мөрленбеген әріптер, бланкіде және т.б. мәтіннің болмауы) жауап беріледі.
  - Шоғырлан! Тіркеу бланкісін толтырғаннан кейін айналадағыларды ұмытуға тырыс. Сен үшін тест орындау уақытын реттейтін тапсырмалар мен сағаттар ғана болуы керек. Асықпай тездет!
  - Қорықпа! Берілген уақыттың тар шеңбері сенің жауаптарыңның сапасына әсер етпеуі тиіс. Сұраққа жауап берер адында сұрақты екі рет оқып шығып, нені сұрап тұрғанын толық түсінгеніңе көз жеткіз.
  - Оңайынан баста! Көп ойлануды талап ететін сұрақтарға тоқтамай, өзің жақсы білетін, оңайларынан бастағаның жөн. Сен қобалжудан арылғанда, басының ауырғаны да қойып, жұмыс ритміне енесің. Жүйке жүйесінің мазалауынан арылып, барлық энергияңды қиын сұрақтарға сақтайсың.
  - Қалдырып кет! Қиын әрі түсініксіз сұрақтарды қалдырып кетуді үйрену керек. Есіңде сақта: мәтінде міндетті түрде сен жауап бере алатын сұрағың табылады.
  - Тапсырманы соңына дейін оқы! Асығыс "бірінші сөз" бойынша тапсырманың шартын түсінуге тырысып, өз қиялыңда аяқтауға тырыспа. Бұл ең жеңіл сұрақтарда қате жасаудың дұрыс жолы.
    - Ағымдағы тапсырма туралы ғана ойла! Жаңа тапсырманы көргенде, алдыңғыда болған нәрселерді ұмытпаңыз. Әдетте, тест тапсырмалары бір-бірімен байланысты емес, сондықтан алдыңғы білім көмектеспейді, тек жаңа тапсырманы дұрыс шешуге және шоғырлануға кедергі келтіреді. Бұл кеңес саған және басқа да баға жетпес психологиялық әсер береді: өткен тапсырмадағы сәтсіздікті ұмыту (егер ол саған қиын болса) керек. Әр жаңа тапсырма – бұл ұпай алу мүмкіндігі.
  - Алып таста! Көптеген тапсырмаларды тез шешуге болады, егер жауаптың дұрыс нұсқасын іздемесең, ал дәйекті түрде сәйкес келмейтін жағдайларды алып тастаңыз. Ерекшелік әдісі барлық бес-жетіге емес, тек бір-екі нұсқаға назар аударуға мүмкіндік береді (бұл әлдеқайда қиын).
  - Екі шеңберді жоспарла! Берілген уақыттың үштен екісі сен үшін қол жетімді барлық жеңіл тапсырмалар бойынша (бірінші шеңбер) өту үшін уақытты есептей отырып, онда сен сенімді жауаптарда берілген тапсырмаларда

неғұрлым ұпай жинай аласың, содан кейін тыныш қайтып ораласың және қиындық тудыратын сұрақтарға, (екінші шеңбер) жауап бересің.

- Іздеңіз! Егер сен жауаптың таңдауына сенімді болмасаң, онда интуицияға сену керек! Ол үшін, мұндай нұсқа таңда өзіннің ойыңша, үлкен ықтималдығы болу керек.
- Тексер! Өз жұмысыңды тексеру үшін міндетті түрде уақыт қалдыр, ең болмағанда, анық қателіктерді көзбен жүгіріп, байқап үлгеру үшін.
- Көңіліңді түсірме! Барлық тапсырманы орындауға тырыс, бірақ тәжірибе бойынша бұл мүмкін емес екендігін естен шығарма. Тест тапсырмалары ең қиын дәрежеге есептелген, және сен орындаған тапсырмалар жақсы деп бағалануы әбден мүмкін.

**Сәттілік саған!**

**Есіңде сақта:** Сен емтихан тапсырған күннен бастап, жұмысты орындау күні емтихан өткізу пунктiнiң төрағасына ҰБТ нысанында емтихан өткізу рәсімдері бойынша апелляцияға өтiнiш беруге құқылы екенiңдi; емтихан нәтижесiн жариялағаннан кейiн **үш күн** iшiнде комиссия төрағасына апелляцияға беруге құқылы екенiңдi есiңде сақта.

Орын.: Маймескулова О.А., педагог психолог