

ҰБТ: қорқыныш емес, мүмкіндік

Мінекей, өне-міне дегенше жас тұлғалардың өміріндегі ең маңызды сәттері келіп қалды. Санаулы күндерден соң ҰБТ басталады. Бұл тек талапкерлерге ғана емес, ата-ана үшін де үлкен сынақ болып отыр. Ал тестілеудің сәтті өтуіне ата-ананың тигізер ықпалы зор. Балаңызға барынша көмек етемін десеңіз келесі кеңестерге назар аударыңыз:

1. Баланың жинайтын баллы үшін қатты уайымдамаңыз. Керісінше, қанша балл жинаса да, ол мүмкіндіктерінің өлшемі емес екенін түсіндіруге тырысыңыз.
2. Емтихан алдында баланың қобалжуын арттырмаңыз. Себебі шешуші сәтте эмоциялар кері әсер етуі мүмкін.
3. Үй ішінде тестілеуге дайындалуға ыңғайлы жағдай ұйымдастырыңыз. Отбасы мүшелерінің кедергі жасамауын қадағалаңыз.
4. Тестілеуге дайындық барысында уақытты үнемді пайдалануды үйретіңіз. Балаңыз қол сағат тақпайтын болса, емтиханға сағат тағып жіберіңіз.
5. Балаңызға қолдау білдіріп, өзіне деген сенімділігін арттырыңыз.
6. Емтиханға дайындық уақытын жүйеге келтіріңіз. Шамадан тыс шаршауға жол бермеңіз.
7. Баланың тамақтануына назар аударыңыз: балық, ірімшік, жаңғақ секілді тағам түрлері бас миының жұмысын жақсартады.
8. Емтихан алдында балаға демалуға мүмкіндік беріңіз. Артық ақпарат пен шектен тыс материал баланың дайындығын төмендетеді.
9. Емтиханнан кейін балаңызды сынамаңыз.

10.Есіңізде болсын: ең бастысы баланың қобалжуын азайтып, оған барынша қолдау көрсету маңызды.

Көп жағдайда түлектер емтихан алдындағы түнде өз-өзін шаршатып барынша көп дүниені жаттауға тырысады. Бұл қателік. Керісінше, емтихан алдында кешкі серуенге шығып, ұйқыны қандырған дұрыс. Емтихан тапсыру орнына кешікпей, кем дегенде 20 минут бұрын келген жөн. Ауа-райына сәйкес киіну де маңызды. Себебі емтиханда бірнеше сағат отыру керек болады.

Түлектерге кеңес:

Емтихан тапсыру алдында барлық қажетті ақпаратты бір шолып өту, еске сақтау жаттығуларын тыңғылықты орындау. ҰБТ-ға 1 күн қалғанда бар материалды жаттауға тырыспаңыз. Бұл мидың жұмысын күрделендіреді. Жауаптарыңыздың дұрыс болуына осы ережелерді есте сақтағаныңыз да тікелей әсер етеді. Барынша ұқыпты болыңыз! Іске сәт!