**Оқушыларға арналған ұсыныстар:**

**«Емтиханға денсаулықты сақтай отыра қалай дайындалу керек?**

**Емтиханға дайындалудың тиімді жолдары**:

* Күн тәртібі мен жұмыс орнын қалай ұйымдастырамыз?
* Жұмыс орны өте ыңғайлы және тыныш болуы керек.
* Тестке дайындалатын үстел үстінде сары немесе күлгін түсті парақтар немесе мата қиындысы болғаны дұрыс, өйткені ол интеллектілік белсенділікті арттырады.

**Күн тәртібі:**

* күнді үш бөлікке бөл;
* тестке күніне 8-сағат дайындық;
* спортпен айналысуға таза ауада серуендеуге үй шаруасымен айналысуға 8-сағат;
* 8-сағаттан кем ұйықтама;
* 2-сағат тестке дайындалып, 30-40 минут мидағы жүйкелік қатаюдан арылып, ақыл-ой еңбегін дене еңбегімен (гимнастикалық жаттығулар т.б.) кезектестіру керек.

**Тамақтану:**

Күніне  3-4 рет витаминге толы тағамдармен  тамақтану керек. Грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шокаладты қолдау керек. Бұл тағамдар адам миындағы интеллект деңгейін арттырады.

***Ойды қалай дамытамыз?***

1. Ақылды болғың келсе парасаттылықпен сұрақ қоюға, мұқият тыңдауға, ештеңе айту қалмаса үндемеуге, салмақты жауап беруге үйрен.

2. Білімді ойлаусыз игеру мүмкін емес, білімсіз ойлау да мүмкін емес.

3. Ойлауды дамыту – бұл өз ақылыңды байыту. Білім қайнары әртүрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар, адамдар туралы хабарлар береді.

***Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары***:

1. Есте сақтаудың қиындығы оның көлеміне пропорционалды өседі. Үлкен үзіндіні оқыту қысқаға қарағанда тиімдірек.

2. Біркелкі жұмыста есіңде сақтағаның көп болса, онда түсіну де жоғары.

3. Бөліп оқыған, бірден оқығаннан жақсы. Бірден оқымай үзілістермен, аз-аздап оқыған жөн.

4. Жай ғана бірнеше рет оқығаннан гөрі, есіңде қалғанын қайталауға көп уақыт бөлген тиімдірек.

5. Егер көп және аз екі материалмен жұмыс істесең, көбінен бастағаның жөн.

6. Түсінде адам есте сақтамайды және де оны ұмытпайды.

***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

***Үлкен материал қорын қалай есте сақтау керек*** ?

Материалды сұрақтар бойынша қайтала. Алдымен еске түсір және міндетті түрде білетініңді барлығын қысқаша жаз, сосын даталар мен фактілердің дұрыстығын тексер. Кітапты оқу кезінде жауаптың тірек пунктері мен негізгі ойларды сыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құруды үйрен. Емтиханнан бір күн бұрын жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шық.