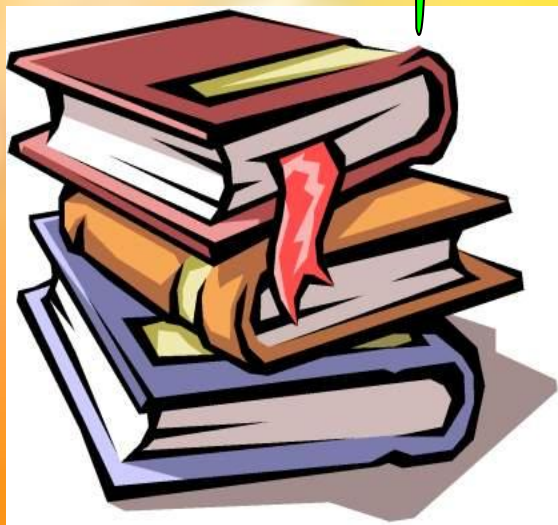
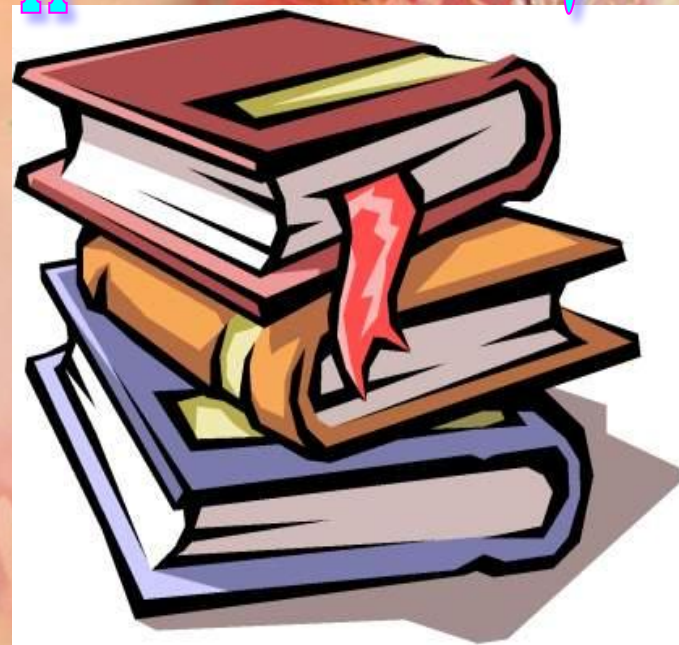
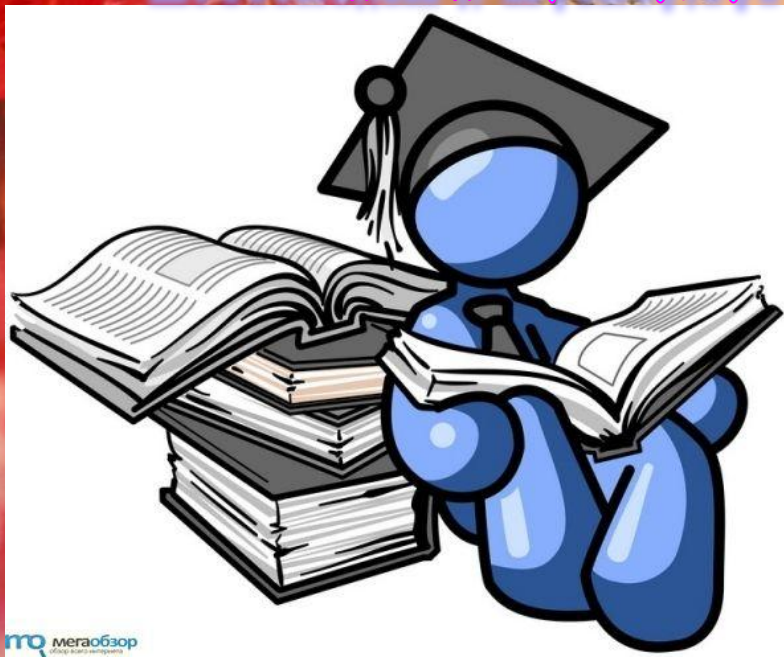


МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» Муниципального образования «Сосновский район» Ханты-Мансийского автономного округа-Югры



Тақырыбы:

Балтұзға психологиялық тұрғыдан дайындау



Мақсаты:

Оқушылардың ҰБТ-ке дайындық кезіндегі сенімділігін мінез- құлық, эмоциялық ерік сфера дағдысын психологиялық тұрғыдан қалыптастыру, оқу-танымдық қабілеттерін арттыру, ҰБТ-ке әзірленудің тиімді әдіс-тәсілдерін қолайлы формада жеткізу, адамның ойлаған ойы мен алдына қойған мақсатына жету жолын және осы жағдайда кездесетін қиындықтарды жеңу жолдарын түсіндіру, стресті жеңуге психологиялық тұрғыдан дайындау.

"Қошемет көрсету" жаттығуы

Мақсаты:

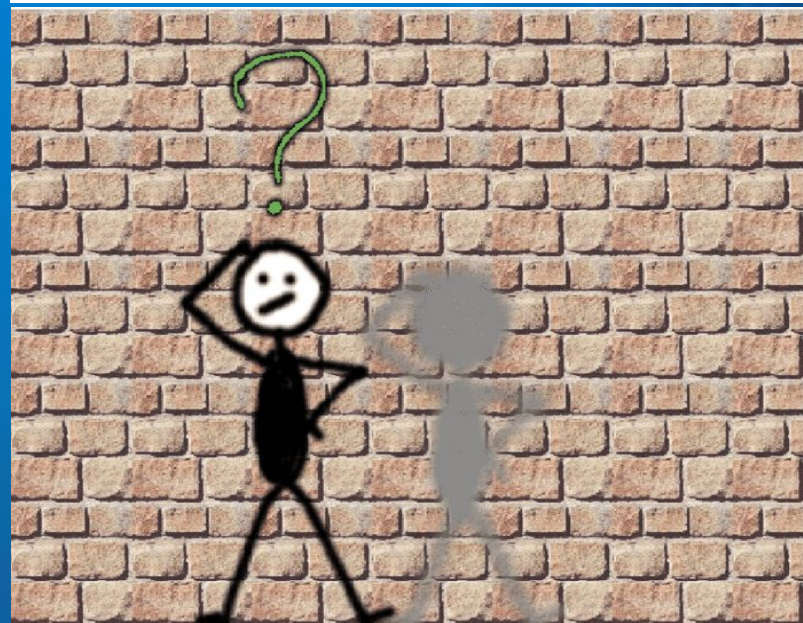
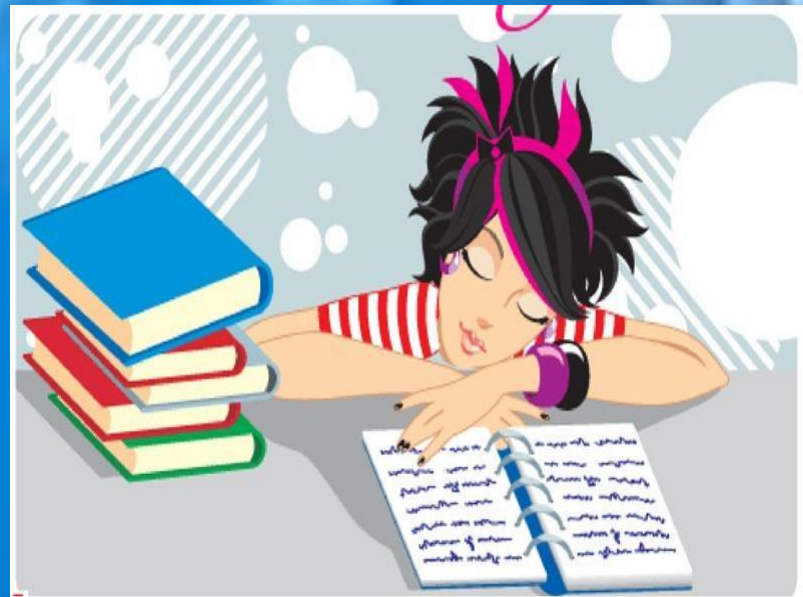
Жағымды көңіл — 📢
күй орнату, топ
ұйымшылдығын
арттыру



Мини лекция: ҮБІ-ге дайындық кезінде берілетін психологиялық кеңестер



**Көлемді
материалды
қалай есте
сақтау керек?**



Еске сақтаудың кейбір заңдылықтары

1. Еске сақтау қиыншылығы көлемге байланысты емес.
Шығармадан үзінді оқыған, нақыл сөздерден әлдеқайда жеңіл.
2. Бір затты бірнеше рет қайталағанда есте көп қалады, әрі түсініктілік жоғарылайды.
3. Бір материалдан басыңды алмай оқығаннан гөрі, бөліп-бөліп оқыған жөн.
4. Үздіксіз оқи бергеннен гөрі, қайталауға, яғни есте қалдыруға уақытты жіберген тиімді.
5. Егерде екі материалмен жұмыстануда, оның біреуі көлемді, екіншісі шағын болса, көлемдісінен бастаған жөн.
6. Ұйқыда адам еске сақтамайды, бірақ ұмытпайды да.

Күн тәртібі. Тәулікті үшке
бөл:

Емтиханға күніне 8 сағат
әзірлен;

Спортпен айналыс, таза ауада
серуенде, би кешіне бар;

8 сағаттан кем ұйықтама;

егерде қажеттілігің мен
тілегің болса, түсқайта

демалып ал.



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!

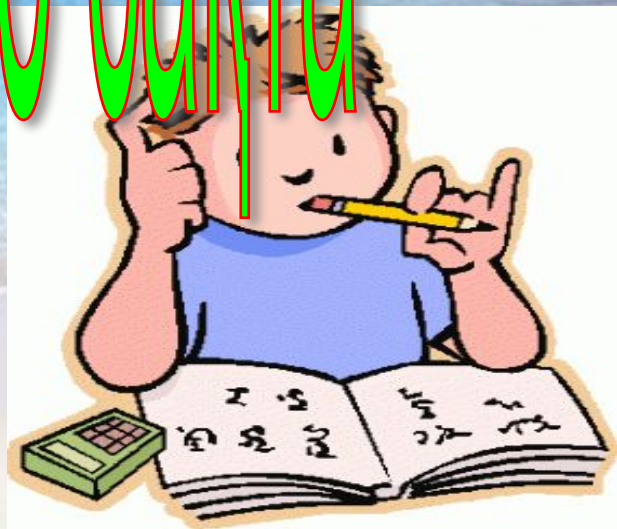


Сабаққа әзірлену орны:

*Өзіңнің жұмыс
орныңды дұрыс ұйым-
дастыр. Үстел үстіне
сиякөк, сары түсті
картина немесе
заттарды қой, себебі
бұл түстер
интеллектуальдық
белсенділікті
арттырады.*



|| Формулаларды есте сақта ||



$$64 + 16 =$$

- $\text{tg}\alpha = \sin\alpha / \cos\alpha$

- $V = a * b * c$

- $72 / 9 =$

- $P = 4 * a$

$$\sin^2\alpha + \cos^2\alpha = 1$$

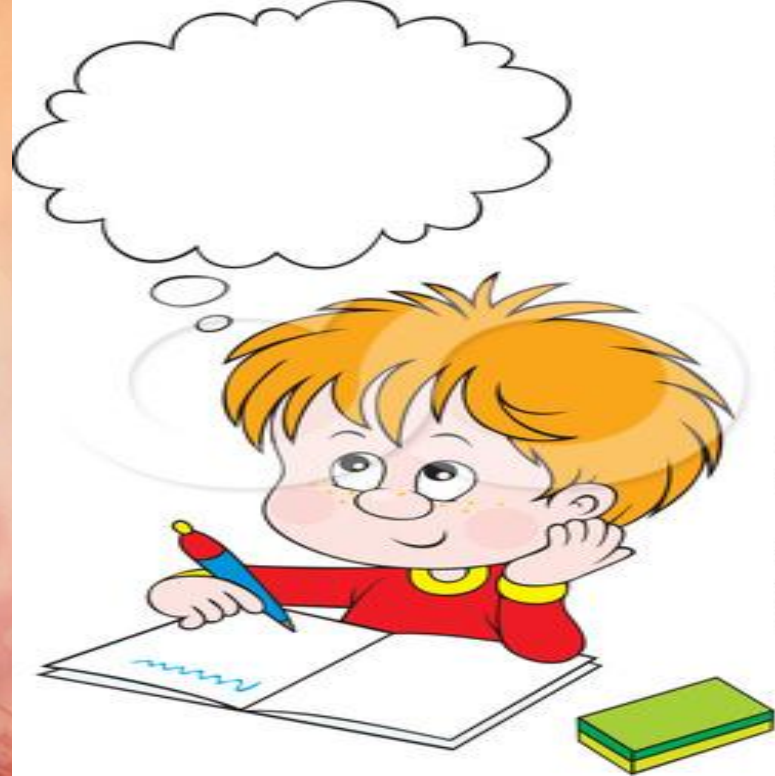
- $\tan\alpha \cdot \cot\alpha = 1$

- $7 * 5 =$

- $\cot\alpha = \cos\alpha / \sin\alpha$

- $S = a * b$

"Елестету" жаттығулары





▣- Астанада Еуропадағы қауіпсіздік және ынтымақтастық ұйымының Саммиті 2010 жылы өтті



*-1836 жылы Исатай Тайманұлы мен Махамбет
Өтемісұлы бастаған шаруалар көтерілісі болды*



□--1837 Кенесары Қасымұлы басқарған

□ ұлт-азаттық қозғалыс



■-1941 Ұлы Отан соғысының басталуы



□-1991 жылы Қазақ елінің тұңғыш ғарышкері

□Тоқтар Әубәкіров ғарышқа ұшты



□-АҚШ әскері 2003 жылы Иракқа басып кірді



- 1781 жылы Абылайхан Түркістанда қайтыс болып,
- Қожа Ахмет Йассауи кесенесінде жерленеді.



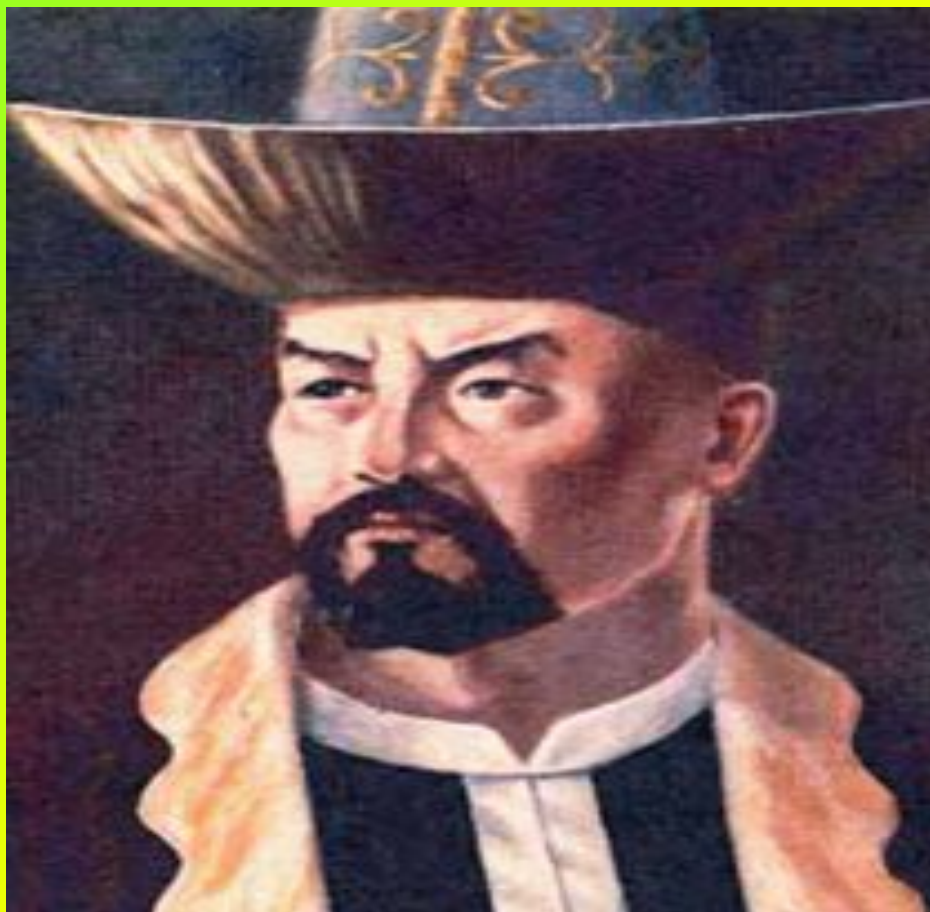
*□-26 желтоқсан 2004 жылы Үнді мұхитында
□ең ірі жер сілкінісі болды*



□-Халықаралық мамандандырылған көрмесін 2017 жылы өткізу астанасы болып Астана қаласы таңдалды. EXPO -17



- 2014 жылы қысқы олимпиада ойындары
- Сочи қаласында болады

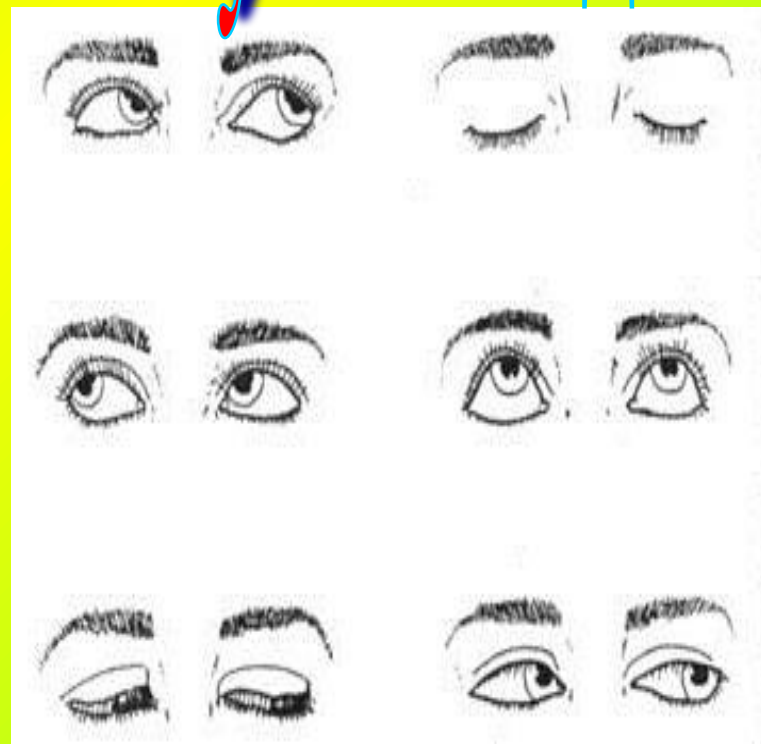


□-1738 жылы Қазақ хандығының жойылуы. Сырым Датұлы басқарған Кіші жүз қазақтарының көтерілісі .



*-1927 жылы Түркістан-Сібір
теміржол құрылысы
басталды.*

Көз шаршағанда не істеуге болады?



Стресс қатты күйзелу,
абыржу, мөлшерден тыс
ширақтылық деген сияқты
бірнеше мағынаны
қамтитын жалпылама
сөзбен айтылған адамның
ерекше күйі.

Стрестен арылуға арналған жаттығулар:

“Балмұздақ” жаттығуы “Лимон” жаттығуы

СРЕДНЕЕ ПОЛНОЕ
НАЗВАНИЕ ВАШЕГО
ДЛЯ ТУСЕТ
ВНЕШНИЙ



ҮШ

нәрсе





Сәттілік тілейміз!

Көңіл қойып тыңдағандарыңызға рақмет.

