**Емтиханға қалай дайындалу керек?**

- Жұмыс орнын жабдықтау

- Дайындықты бастағанда, күн жоспарын жасау пайдалы

- Шаршамаған кезде, "жаңа оймен", қиын материалдан оқуды бастаңыз.

 Егер көңіл-күйіңіз болмаса - онда жеңіл, қызықты жерден бастаңыз.

- 40 минуттық жұмысты 10 минуттық үзіліспен ауыстырып отырыңыз (таза ауамен тыныс алыңыз, жаттығу жасаңыз, заттарыңызды жинаңыз)

- Тақырыпшаларға, ерекшеленген мәтінге, даталарға назар аударыңыз, негізгі ойларды бөлектеңіз (бұл жауаптың негізгі тармақтары)

- Практикалық тапсырмаларды орындаңыз: есептер шығару, сөйлемдерге грамматикалық талдау жасау және т.б.

- Әр күннің соңында барлық оқыған материалды ойша еске түсіріп, сұрақтарға жауап беруді жоспарлаңыз.

- Күрделі сұрақтарға толық жауап беру ұсынылады, анаңызға немесе сыныптасыңызға айту.

**ЕМТИХАН ҚАРСАҢЫНДА**

- Материалды ретімен қайталамаңыз, қағаздарға сандарды жазып, емтихандағыдай қабылдаңыз (жоспар, еске түсіру, жаңа мысалдар ойлап табыңыз), қиын сұрақтарды қайталаңыз.

- Емтихан жағдайын барлық түстермен, барлық сезімдермен және тәжірибелермен елестетіңіз (комиссияны, жауабыңызды, жағдайыңызды елестетіңіз).

- Емтиханға дайындалып жатқанда, сәтсіздік туралы ойламаңыз, бұл Сізді бұзады!

- Емтихан алдында жеткілікті ұйықтаңыз. Сіз сергек, сау, күш пен қуатқа толы болуыңыз керек.

**Емтихан кезінде (тест, компьютерлік)**

- Компьютерде тапсырманы орындау жөніндегі нұсқаулықпен танысыңыз;

- шешім қабылдау және жауап жазу талаптарымен танысыңыз, бір нұсқаны дұрыс немесе бірнешеуін анықтаңыз;

- уақытты үнемдеу үшін бірден орындалмайтын тапсырмаларды өткізіп жіберіңіз, содан кейін оларға қайта оралғаныңыз жөн;

- егер дұрыс жауапты анықтауда қиындықтар туындаса, алдымен 100% дұрыс емес жауаптарды алып тастаңыз;

- дұрыс жауапты анықтау үшін дәлелдердің логикалық тізбегін жасаңыз.

**Емтихан кезінде (дәстүрлі)**

1. Жауап жоспарын жасаңыз!

2. Ассоциативті байланыстарды қолдана отырып, жоспардың әр тармағын есте сақтаңыз (алдымен есте сақтағаныңызды жазыңыз), көрнекі жад (суретті, қолтаңбаны, диаграмманы, ақпараты бар жолдарды еске түсіріңіз)

3. Логикалық, мағыналы әңгіме құрыңыз.

4. Ойлануға уақыт болу үшін асықпай жауап беріңіз, бірақ сенімді болыңыз (егер Сіз жауап бермес бұрын алаңдасаңыз, отырыңыз, реттеніңіз, өзін-өзі сендіру формулаларын қолданыңыз).

**ӨЗІН-ӨЗІ СЕНДІРУ ФОРМУЛАЛАРЫ**

Бұл қарапайым, қысқа мәлімдемелер

Оң бағдарлы ("жоқ" бөлшегінсіз)

Өзіне-өзі бұйрықтар беру (өзіне жасалған бұйрықтар)

Өзіне сенімділік, тыныштандыру немесе белсендіру үшін өзін-өзі бағдарламалау

- Өзін-өзі сендіру фоормулаларые бірнеше рет ойша қайталау

Бүгін мен жетістікке жетемін,

Бүгін мен сабырлы, тапқыр, сенімді боламын!

Мен бұдан да күрделі мәселелерді шешкемін. Мен мұны да шешемін.

- Өзін-өзі мақұлдау (өзін-өзі ынталандыру):

"Жарайсың! Ақылдысың! КЕРЕМЕТ ШЫҚТЫ**"**

**«ТАБЫСҚА ЖЕТУ ҚАДАМДАРЫ»**

1. Көңіліңізді түсірмеңіз! Еңсесі түскен адам сәтсіздікке ұшырайды.

Өзіңіз қолға алған істің сәттілігіне деген сенімділікті дамытыңыз.

2. Қорықпаңыз! Қорқақ адам жеңіліске ұшырайды.

3. Еңбек етіңіз! Табысқа жетудің басқа жолы жоқ.

4. Ойланыңыз! Әрекет етпес бұрын ойланыңыз, әрекет еткенде де ойланыңыз, әрекет еткеннен кейін де ойланыңыз.