

*Оқушылардың есте  
сақтау қабілетін  
дамыту*

*Түркістан-2016*

*Оңтүстік Қазақстан облысы*  
*Түркістан қаласы*  
*«Шыпан» жалпы орта мектебі*

Педагог-психолог: Маматкаримова Лазиза Мирзакаримовна

Туған жылы: 11.05.1983

Бітірген оқу орны: ОҚАУ-2003; РКСГУ -2007

Мамандығы: қазақ тілі мен әдебиет; педагог-психолог

Білімі: жоғары

Санаты: II

Шығармашылық тақырыбы: Оқушылардың есте сақтау  
қабілетін дамыту

«Шыпан» жалпы орта мектебінің  
педагог-психологі Маматкаримова  
Лазиза Мирзакаримовнаның  
жұмысы туралы

### Пікір

Маматкаримова Лазиза 2007 жыл «Шыпан» жалпы орта мектебінің педагог-психологі етіп тағайындалды. Маматкаримова Лазизаның "Оқушылардың есте сақтау қабілетін дамыту» тақырыбындағы шығармашылық жұмысы мектептің педагогикалық кеңесінде тыңдалды.

Оқушылардың есте сақтау қабілетін зерттеу мен дамыту әрбір маманның шеберлігін талап етеді.

Маматкаримова Лазиза оқушылардың ата-аналар арасында педагогикалық білімін білімді және түсінікті таратады. Оның сөз сөйлеуінде өмірден алынған тақырыптар болады. Оқушылардың есте сақтау қабілетін зерттеп дамытуда түрлі тренинг жаттығулардан пайдаланады. Атап айтар болсақ «Мен бәрін орындай аламын», "Мен қапқа салдым" ойыны, «Құрама сөз», «Фотоаппарат», «Барлаушы», «Иә және жоқ деп айтпандар» ойыны.

Маматкаримова Лазиза сол жылдар ішінде көптеген жетістіктерге жетті яғни ұстазға лайық деп айтарлықтай. Ол өзіне А.Уорттың “Орташа мұғалім - айтып береді, жақсы мұғалім – түсіндіреді, үздік мұғалім көрсетеді, ұлы мұғалім – қанаттандырады, шабыттандырады.” деген сөзін ұран етіп алған.

Балаларды әлем жаңалықтарымен таныстырып отырады. Мектепте шығармашылық ізденісімен тәрбие жүйесін жетілдірудегі ұйымдастырушылық қабілетін көрсете білгені үшін көптеген мақтау қағазымен марапатталған. Көптеген алғыс хаттарға ие болған.

Маматкаримова Лазизаның жетістіктерін атап айтар болсақ:

2011 жылы «Қазақшаңыз қалай?» сайысында ІІ орынға ие болып Қазақ тілі қоғамы төрағасының орынбасары М.Дүйсенов пен Қазақ журналистер одағының мүшесі Түркістан қаласының құрметті азаматы М.Мерешованың атынан мадақтамамен марапатталған.

«Жыл WEB сайты – 2013» қалалық сырттай байқауында ІІ орын, «Ең үздік WEB сайт байқауы -2016» - І орын алуда өз үлесін қосып және қалалық білім бөлімінің бастығының атынан мақтау қағазымен марапатталған.

2014 жыл «Білім берудің инновациялық стратегиясы мемлекеттің, қоғамның және жеке тұлғаның тұрақты даму факторы» тақырыбы аясында өткен қалалық педагогикалық оқуларда өзінің озық үлгідегі іс-тәжірибесімен бөлісу арқылы кәсіби білімін, ізденімпаздылығын көрсетіп, психология секциясы бойынша жүлделі І орынға ие болғаны үшін марапатталған.

Қ.А.Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті Өнер факультеті Бейнелеу өнері кафедрасы және «Асперант Докторант. Гуманитарлы-әлеуметтік зерттеулер» атты ғылыми-теориялық және қолданбалы кең профилді журнал (Мәскеу, Ресей) бірлестігі «Жаңа формацияда кәсіптік білім берудің өзекті мәселелері» атты ІІІ-деңгейлі Халықаралық ғылыми-тәжірибелік интернет-конференциясына қатысқаны үшін мақтау қағазы берілген.

2015 жыл Түркістан қалалық білім және ғылым қызметкерлерінің кәсіподақ комитеті төрайымы атынан «Мадақтама», 2016ж Түркістан қаласының Қорғаныс істері жөніндегі біріктірілген бөлім бастығының МУА майоры атынан «Алғыс хат» жарияланды.

«Шыпан» жалпы орта мектебінің оқу ісі жөніндегі орынбасары Э.Бабатаев

## Кіріспе

*Психологиялық оқулықтарда "ес дегеніміз - сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының адам миында сақталып, қайтадан жаңғыртылып, танылып, ұмытылуынбейнелейтін процесс». Естің физиологиялық негізі – И.П.Павловтың «Жүйке жүйесінің пластикалық қасиеті туралы» еңбегінің негізінде түсіндіріледі.*

*Бір нәрсені есте сақтау – оны байланыстыру деген сөз. Осы байланыстарды психологияда ассоциация деп атайды. Ассоциациялық принципті алғаш ойлап тапқан ежелгі грек ойшылы – Аристотель еді. Ол ассоциацияларды тек тікелей елестетумен ғана байланыстырады, ал психикалық әрекеттердің басқа түрлерін түсіндіруде бұл принципті қолданбады. Ассоциация принципін ғылымда тұңғыш рет тәжірибе арқылы нақты дәлелдеген И.П.Павлов еді. Ол шартты рефлекс теориясы арқылы көптеген психикалық процестердің табиғатын түсінуге болатынын көрсетті.*

*Ес басқа да танымдық процестермен тығыз байланысты. Ол, әсіресе, ойлау процесі үшін өте маңызды. Егер есімізде ештеңе сақталмаса, онда ойлау да болмас еді.*

## **Психологиялық қызметтің міндеттері:**

- психологиялық және әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан қиындық көріп жүрген балалардың проблемаларын анықтап, оларға дер кезінде көмек көрсету;
- проблемасы бар балаларды жан-жақты зерттеп, оны туғызған себебін анықтау және түзету, дамыту жұмыстарын жүргізу;
- дамуында ауытқуы бар балалардың психологиялық қасиеттерін өңдеу үшін психологиялық тренингтер ұйымдастыру;
- оқу-тәрбие жұмысына ғылыми жетекшілік жасап әр оқытушының, ата-аналардың психологиялық-педагогикалық білімін жетілдіру және біліктілігін арттыру жұмысын ұйымдастыру.

Осы анықталған міндеттерді орындау т.б. өмір барысында туған шиеленіс жағдайларды дұрыс шешу үшін психологтар әр адамға сүйеніш болып, бағыт-бағдар беріп отыруы қажет.

## **Психологиялық қызмет орталығының жұмыс нәтижесі.**

Оқушының жеке басының қасиеттерін анықтау барысында олардың танымдық ойлау қабілетін, байқағыштық қабілетін, невроздық дамуын, логикалық және механикалық есті дамыту, оперативті есті дамытуға, оқушының мінез-құлқы мен адамгершілік қасиеттерін зерттеуге ашық, еркін пікірлесу, сырласу, сұрақ-жауап, сауалнама, тест, тренинг т.б. әдістері қолданылды.

## Есті дамытуға арналған жаттығулар

### • Аутотренинг: «Мен бәрін орындай аламын»

Мен барлығын жақсы көремін, сол үшін көздеріме рахмет.

Мен барлығын жақсы естимін, сол үшін құлақтарыма рахмет.

Мен барлық жерге барамын, сол үшін аяқтарыма рахмет.

Мен барлық жұмысты атқарамын, сол үшін қолдарыма рахмет.

Мен барлығын білемін, сол үшін басыма рахмет.

### "Мен қапқа салдым" ойыны

**Мақсаты:** Есте сақтау қабілетін дамыту.

**Нұсқау:** Жүргізуші ойынды бастап "мен қапқа салдым" дейді. Келесі ойыншы оны қайталап, тағы бір жемістің түрін қосады. "Мен қапқа банан мен алма салдым." Келесі ойыншылар осы айтылғандарды қайталап, әрқайсысы жемістің түрін қосып отырады. Ойын осылай жалғаса береді. Бұл ойында кімнің жеңгені немесе кімнің жеңілгені маңызды емес, ең бастысы бала бұл ойында есте сақтау қабілетін еркін дамытса болғаны.

### «Құрама сөз»

Қысқа мерзімдік естіп, есте сақтаудың сөздегі көлемдігін дамыту Балалар сіздер менің айтқанымды қайталап отырыңыздар. Бір сөз оқылады содан соң екеу, үшеу солай жалғаса береді. Сөздерді есте сақтаңыздар 1.От

2.От, үй

3. От,үй,ат

4.От,үй, ат, балық

5. От,үй, ат, балық ,бор

6. От, үй, ат, балық,бор, тау

7. От, үй, ат, балық, бор, тау, бал

8. От, үй, ат, балық, бор, тау, бал, қайың (топпен)

### «Фотоаппарат»

Қысқа мерзімдік көру арқылы есте сақтауды дамыту. Алдымен балаға өзін фотоаппарат ретінде сезінуін ескерту, содан соң балаға үстел үстіндегі заттарды есте сақтап қалуын ескертеді. Бір-екі минуттан кейін баланың көзін жұмып, ойында қалған заттарды айтқызу. (топпен)

### «Барлаушы»

Өзгерісті тез аңғаруға үйрету. Ойыншылардың ішінен бір барлаушы шығады. Жүргізуші «Қозғалмаңдар» деген бұйрық берген кезде барлаушыдан басқа ойыншылар әр түрлі қалыпқа еніп тұрып қалады. Ал барлаушы болса, осы тұрған қалыптарын, реттерін мұқият есіне сақтап қалуы керек. Ойыншылар да өздерінің тұрған қалыптарын естеріне сақтаулары керек. Сосын барлаушыны бөлмеден шығарып жібереді де, оқушылар киімдерін, орындарын, қалыптарын т.б. ауыстырады. Қайтып келген барлаушы сол өзгерістерді табуы керек. (топпен)

### «Иә және жоқ деп айтпандар» ойыны

**Мақсаты:** «баланың ауызша айтылған нұсқауды есінде сақтап, тапсырманы орындау барысында ережеге сай» мінез көрсетуін бағалау.

**Орындау ережесі.** Баламен келесі әңгімелесу жүргізіледі: «Сен ойнағанды жақсы көресің бе? Қандай ойындарды ойнағанды жақсы көресің? Біз қазір жаңа ойын ойнаймыз. Мен саған әртүрлі сұрақтарды қоямын, ал сен оларға жауап бересің. Бірақ есіңе сақта – саған «жоқ», «иә» - деп айтуға болмайды. Мысалы, - «жоқ, білмеймін», «жоқ, болмайды», «жоқ, істемеймін». Есіңе сақтадың ба? Ал қандай сөздерді айтуға болмайды? (Егер де бала «тыйым салынған» сөздерді



есіне түсіруге қиналса, онда нұсқауды қайта түсіндіру керек).

Балаға 25 сұрақ қойылады, олардың жауабын зерттеуші баланың көзінше бағаламайды және оларға деген қатынасын білдірмейді.

Тапсырмалар.

1. Сенің атың кім?
2. Сен қызсың ба әлде ұлсың ба?
3. Сен мектепке барып жүрсің бе?
4. Сен балмұздақты жақсы көресің бе?
5. Сен көк түсті балмұздақты көрдің бе?
6. Балмұздақ ащы ма?
7. Түнде күн жарқырайды ма?
8. Сенің үстінде көйлек бар ма? (шалбар) баланың үстінде жоқ киімінің аты аталады.
9. Қыста шөп өседі ме?
10. Шөп қызыл түсті ма?
11. Сен кіммен тұрасың?
12. Сенің әкең қуыршақпен ойнағанды жақсы көреме?
13. Сен төбеде жүре аласың ба?
14. Сен ұша аласың ба?
15. Сенің атың..... (басқа атпен атау) ма?.
16. Сен дәрігерге барғанды жақсы көресің бе?
17. Дәрігердің халатының түсі қандай?
18. Дәрігер балалардың шашын ала ма?
19. Сен ертегі тыңдағанды жақсы көресің бе?
20. Сен қандай ертегілерді жақсы көресің?
21. Бармалей өте мейрімді ме?
22. Ал Мыстан - кемпір мейрімді ме?
23. Мысық тышқаннан қорқа ма?
24. Сен қазір ұйқтап тұрсың ба?
25. Сиырлар аспанда ұшады ма?

## Есті дамыту

1-минут ішінде оқылған 20-сөзді есте сақтау керек

1-4 сынып оқушыларының есте сақтау қабілеті

1 сынып оқушылары 20-сөздің 1-10 ға дейінгі сөзді есте сақтайды

2-3 сынып оқушылары 12-14 сөзді есте сақтайды

4 сынып оқушылары 15-18 сөзді есте сақтайды

*XXI ғасыр - психология ғасыры", - деп Эйнштейннің айтып кеткеніндей, қазіргі кезде барлық білім беру салалары психология ғылымына аса ден қойып отыр. Республикамыздағы әрбір мектепте кем дегенде 1 психологтан бар. Осы мамандардың қызметіне аз да болса өз қолғабысымызды тигізу мақсатында, сіздердің назарларыңызға "Психодиагностика" жаңа айдарын ашып отырмыз. "Психодиагностика" мектептегі психологиялық қызметтің бір саласы болып табылады. Түрлі психологиялық зерттеу әдістемелері тек психологтарға ғана емес, барлық оқырман қауымға (ата-аналарға, ұстаздарға, оқушыларға және т.б.) өздерінің қабілеттерін, икемділіктерін, жеке-дара тұлғалық ерекшеліктерін анықтауға, туындаған психологиялық мәселелерді шешуге септігін тигізеді.*

Оқушылардың "Оперативтік есте сақтау қабілетін" тексеруге арналған тест және "К.Томастың кикілжіңді шешуге арналған 5 тәсілі" ұсынылып отыр. Жеке-дара тұлғалық ерекшелікті анықтау

## Оперативтік есте сақтау қабілетін тексеру

Бұл әдістеде оқушының оперативтік есте сақтау қабілеті ретінде аз уақыт ішінде есінде сақтай отырып, оны сол мезетте өңдей алатын ақпарат көлемі бағаланады.

**Нұсқау.** Сіздерге бес таңбалы сандар қатары оқылады. Сіздің міндетіңіз: сандарды сол оқылған ретімен есте сақтау. Содан соң ойша бірінші санды екіншісімен қосып, қосындыны жазып қоясыз, екінші санды Үшіншісімен қосып, қосындыны жазып қоясыз, Үшінші санды төртіншісімен қосып, қосындыны жазып қоясыз, төртінші санды бесіншісімен қосып, қосындыны жазып қоясыз. Шыққан төрт қосындыны тізбектей жазасыз.

**Мысалы:**  $32716 - 3 + 2 = 5$

$2 + 7 = 9$      $7 + 1 = 8$      $1 + 6 = 7$

нәтиже-5987

### Нұсқалар:

31527    44352    13152            63452            42613

71521    35126    71726            34325            25341

Жауаптары:

4679    8787    4467            9797            6874

8673    8638    8898            7757            7875

Барлығы - 10

Дұрыс жауаптар саны - X

Дұрыс жауаптар проценті - Y

$$Y = \frac{X \cdot 100}{10}$$

## **Есте сақтау қабілетін дамытудың тәсілі**

Адамның есте сақтау қабілеті тылсым дүние, ол үрдістің қалай іске асатыны толық белгілі емес. Бірақ ми кейде бізге керекті ақпараттарды ұмытып қалып жатады. Немесе адамда есімдерді, жерлерді жаттау қабілеті жақсы дамыған болуы мүмкін. Есесіне сандарды есте сақтауда қиналады. Бірақ бұл қабілеттерді дамытуға болады. Ми да адамның бұлшықеттері секілді, оны жаттықтырмаса, әлсіз болады. Күнделікті жаттығу арқасында мидың жаттау қабілетін дамытуға болады.

**Сізүшінарнайытәсіліндайындапқойдық.**



### **1.Мнемониканы пайдалану**

Компьютер жады екілік сақтау жүйесін пайдаланады. Кейін ақпаратты адамға ыңғайлы түрде ұсынады. Компьютер секілді адамның миы да ақпараттарды

сақтаудың өзіндік тәсілі бар. Мнемоника есте сақтау технологиясы. Керекті ақпаратты арнайы код ретінде сақтауға мүмкіншілік береді. Қиын естіледі, иә? Бірақ негізінде бәрі оңай. Ақпаратты сақтау үшін қарапайым ұйқастар мен аббревиатураларды пайдаланады.

## **2. Жаңа нәрсе үйрену**

Жадты жақсарту үшін оны жаңартып, жиі пайдаланып отыру керек. Жаңа нәрсе үйрену керек. Ұзақ өмір сүрген адамдардың көбісі миларын көп жұмыс істеткен. Жаңа би, тіл, жаңа ойын, жалпы жаңа бірнәрсені үйреніңіз. Өзіңізді қызықтыратын жаңа саланы зерттеу керек. Белсенді болып, жаңа қабілеттерді дамыту маңызды.

## **3. Ұйқыны қандыру керек!**

Беркли университетінің ғалымдары жасы үлкен адамдардың есте сақтау қабілетін зерттеген. Жақсы ұйқы, есте сақтау қабілетінің кепілі. Күнделікті адамға сегіз сағат ұйықтау керек. Ақпаратты есте сақтап қалудың ең жақсы жолы, ұйқы алдында оқу. Ұйқы барысында ақпарат өңделіп, жадта сақталып қалады.

## **4. Спортпен шұғылдану**

Миннесота университеті профессоры Дэвид Якобсонның зерттеу қорытындысы бойынша, жас кезінде жаттығуларды жиі жасап тұратын адамдардың басқа адамдарға қарағанда жадтары жақсырақ екені анықталды. Бұл бірақ жаңалық емес. Жүзу, жүгіру және басқа да

спорттық белсенділік ми жұмысын жақсартады. Бұл миға келетін қанның көлемін арттырады.

## **5. Дұрыс тамақтану**

Адамның миы энергия аз құртатын болса да, энергетикалық тамақтарды көп қажет етеді. Көк шай, жаңғақтар, мұхит балықтары, зәйтүн майы есте сақтау қабілетін арттырады. Сол себепті осы азық-түлікті пайдалану керек. Сонымен қатар басқа да құнарлы тамақтар мидың дұрыс жұмыс істеуіне әсер етеді. Бастысы, дұрыс тамақтану рационын құру керек.

## **6. Медитация**

Медитация қазіргі уақытта кең таралған. Бірақ танымалдылықтан бөлек шынайы көмегі бар. Біріншіден, медитация біздің жүрек қағысты арттырады. Миға қанның келуін арттырады. Екіншіден, өзінді тануға мүмкіншілік береді. Сол уақытта жинақталған ақпараттарды реттеп алса болады. Үшіншіден, стрессті азайтып, терең демалуды үйренуге болады. Өз кезегінде мидың жұмысына оң әсер етеді.

## **7. Сөйлесу**

Сөйлесу – сіздің миға керекті жақсы әрекеттің бірі. Пайдалы, мәнді әңгіменің орны ерекше. Жай өсек айту немесе құр сөйлеу есте сақтау қабілетіне әсер етпейді. Сол себепті сөйлесудің де пайдалы тұстарын пайдалану керек.

## **Есте сақтау ережелері!**

Ғалымдардың айтуы бойынша, адам баласы естіген сөздерінің 30 пайызын – 20 минут ішінде, 50 пайызын – жарты сағат ішінде жылдам ұмытып кетеді екен. Ендеше назарларыңызға есте сақтау қабілетін дамытатын ережелер тізімін ұсынып отырмыз.



### **Жаттығу.**

Кроссвордтар мен түрлі логикалық есептерді шешіп, немесе қара өлең атаулыларын жатқа оқып, шет тілдерінен сабақ алу – есте сақтау қабілетінің ең мықты қалыптасуының себепкері екен. Бұл – миға жұмыс берудің ең оңай тәсілдері саналады.

### **Жүзім шырыны.**

Егер біздің ағзамызға осы бір сусынды сіңіретін болса, есте сақтау қабілетіміз 20 пайызға жоғарылайды. Ескертетін жайт, шырын – күлгін түстес болуы қажет. Оның құрамында миға пайдалы аксидонттардың үлесі зор.

## **Физикалық белсенділік.**

Жүгіру мен жүру, би жаттығуларына қатысып неғұрлым денені көбірек қозғалтатын әрекеттерге бару – есте сақтауды күшейтеді. Мұндай қарқындылық ми қабатына кислород түсіріп өз әсерін беретін көрінеді.

## **Дыбыстап сөйлеу.**

Әдетте, ақпараттарды дыбыстап қайталап отырсақ – ол жазу процесіне қарағанда жиі есте сақталады. Мәселен, телефон нөмірі, мекен-жай немесе есімдер тізімі.

## **Ұйқы.**

Ұйқы – денсаулық кепілі. Ұйқы процесі жақсы адамдар ұзағырақ өмір сүретін көрінеді. Ұйқы кезінде біздің ағзамыз тыныштыққа құрылады. Ұйқы уақытында гормондар көлемі жылдам өзгеріске түсіп отырады. Ұйқысы жақсы адамның есте сақтау қабілеті өте қатты дамыған.

## **Релаксация.**

Медитация, йога, массаж секілді адам ағзасын тыныштыққа бөлейтін іс-әрекеттер бұл тарапта өз септігін тигізеді.



## **Көздің жаттығуы.**

Егер адам баласы күн сайын таңертең көзді оңға, солға, жоғары, төмен қаратып 30 секундтай жаттықтырып тұрса, есте сақтау қабілеті 10 пайызға көтеріледі. Бұл – дәлелді қажет етпейтін факт. Ми қабатының екі бөлігі де бір-бірімен тығыз байланыста болып, есте сақтауға өз әсерін тигізеді.

## **Ассоциациялар.**

Кез-келген объектіні есте сақтап қалу үшін белгілі бір түске, я болмаса иіске, дәмге байланысты дүниелерді ерекше есте сақатаған дұрыс. Ол – әлгі объектіні жылдам еске түсіруге көмегін береді.

## **Тамақтану.**

Денсаулық пен дұрыс тамақтану – есте сақтау қабілетінде үлкен рөл атқарады. Әрине, бұл азықтар – антиоксиданттарға жатады. Жаңғақ, қаражидек, өрік және цитрусты өнімдерді тұтыну – әсіресе тиімді.

## **Витаминдер.**

Бұл жердегі көшбасшы – «В» витамині. «В 12» витаминінің жетіспеуі - есте сақтау қабілетін толығымен бұзады (балық, ет, жұмыртқа, құс өнімдері т.б). Мидың жұмыс жасауындағы ең жақсы көмекші. Одан бөлек «С» және «Е» витаминдері де қолайлы.

Ми тарапына жасалынатын осындай жаттығулар арқылы есте сақтау қабілетімізді күшейте отырайық!

### ***Материалды қалай есте сақтауға болады:***

*Еңбірінші есіңе түсіріп қысқаша бәрін жаз,  
негізгі оқиғаларды, дәлелділердің дұрыстығын тексер.*

*Оқулықты оқи отырып, ең негізгі пікірлерді бөліп ал -  
бұл жауаптың тірек бөлімдері. Жауаптың жоспарын  
құрып, жауабын кішкене қағаздарға жаз.*

### ***Есте сақтаудың тиімді түрлері:***

*Есте сақтаудың жетекші түріне сүйену керек. Көлемді  
және шағын материалдармен жұмыс істегенде, үлкенінен  
бастаған дұрыс.*

*Есте сақтаудың шоғырланған түрінен гөрі үлестірмелі  
түрі тиімдірек.*

*Бәріненде тиімдісі саналы түрде есте сақтау.  
Сондықтан материалды ойланып, аздап оқу тиімді.*

*Бірнеше рет жай оқығаннан гөрі, есте сақтай отырып  
оқуға жіберген уақыт тиімдірек.*

*Егер екі тапсырмамен жұмыс істесең, үлкенінен  
бастағаның дұрыс.*

*Ұйықтағанда адам есте сақтамаса да, ұмытпайды.*

### ***Жұмыс қабілетін сақтау шарттары:***

*Ой және дене еңбегін алмастыру керек;*

*Гимнастикалық жаттығулар жасағанда баспен тұру,  
тоңқалаң асу жаттығуларын көбірек жасау керек, бұл  
жаттығулар ми жасушаларына қанның құйылуын  
күшейтеді.*

*Көзді сақтау керек, әр 20-30 минуттан соң үзіліс жасау  
керек. (кітаптан көзді алып, алысқа қарау керек).*

*Теледидар хабарларын неғұрлым аз қарау керек*

## **Ойлау қабілетін қалай дамыту керек**

1. Егер көп білгің келсе мұқият тыңдауды, дұрыс жауап беруді үйрен.
2. Ақылды болғың келсе парасаттылықпен сұрақ қоюға, мұқият тыңдауға, айтуға ештеңе қалмаса үндемеуге, салмақты жауап беруге үйрен.
3. Білімді ойлаусыз игеру мүмкін емес, білімсіз ойлау да мүмкін емес.
4. Ойлау қабілетінді дамытсаң санаңды біліммен толықтырасың.
5. Білім көзі болып кітап, мектеп, теледидар, адамдар болып табылады. Олар заттар, құбылыстар, адамдар туралы ақпарат береді.
6. Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық ашылулар «Неге?» және «Қалай?» сұрақтар арқылы жасалынған. Сұрақ қоюға? Оған жауап табуға үйрен.
7. Ойлау – дайын стандартты шешімдер керекті нәтижеге жетуге мүмкіндік бермегенде белсене түседі. Сондықтанда ойлауды дамыту үшін зат немесе құбылысты жан-жақты көре білу әдеттегіден жаңаны байқай білу іскерліктерін қалыптастыру.
8. Затта немесе құбылыста түрлі белгілерді байқау, ойлау қасиетіне қажет заттар немесе құбылыстарды өзара салыстыру қабілетін игеру
9. Адам объектінің белгілерін неғұрлым көп байқаса, оның ойлауы соғұрлым жетілген. Бұл іскерлікті зеріктікке, аңғарымпаздыққа арналған ойындарда, логикалық есептер мен басқатырмаларды шешкенде жаттықтыруға болады.
10. Ойлау мен сөлеу бөлінбейді. Ой дамуының міндетті түрдегі шарты – оқығанын еркін жеткізу, пікір-сайыстарға қатысу, жазба сөйлеуін белсенді қолдану, өзің аяғына дейін түсінбейтініңді басқаға айтып беру.

## *Есте қалдырылатын немесе қайта жаңғыртылатын нәрсенің сипатына қарай түрлері*

1. *Қозғалыс немесе моторикалық ес* - ойын, еңбек әрекетіне байланысты туып отыратын қимыл-қозғалыстарды есте қалдыру мен қайта жаңғыртып отыру. Естің бұл түрі қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың негізі болып табылады.

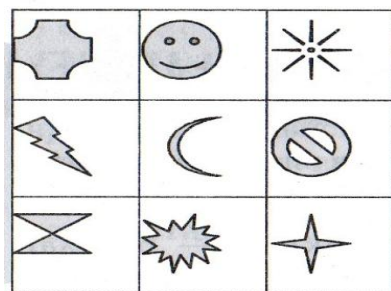
2. *Образдық ес* - заттар мен құбылыстардың нақты бейнесін ойда қалдыруда, қайта жаңғыртуда көрініп отырады. Оқушыларда сабақтың материалын жақсы есте қалдыру үшін бейнелік есті пайдалануға болады. Ол үшін, мысалы, информатика сабағында берілетін тапсырмаларды компьютерде әр түрлі сурет, схемалармен түрлі-түсті етіп берсе есте жақсы сақталып, балалар ұмытпайды және қажет кезде тез қайта жаңғырта алады.

3. *Сөз-логикалық ес* - ұғым, пікір, ой қорытындыларын есте қалдыра алу қабілеті. Естің бұл түрі философтар мен математиктерде жақсы дамыған. Сөз-логикалық естің оқу процесінде маңызы зор.

4. *Эмоциялық ес* - сезімдерді есте қалдырып отыру. Естің бұл түрі бойынша оқушыларда сабақтағы, сыныптағы жағымды, жағымсыз сәттер, мұғаліммен қарым-қатынастың ұнамды, ұнамсыз жақтары жақсы есте қалады.

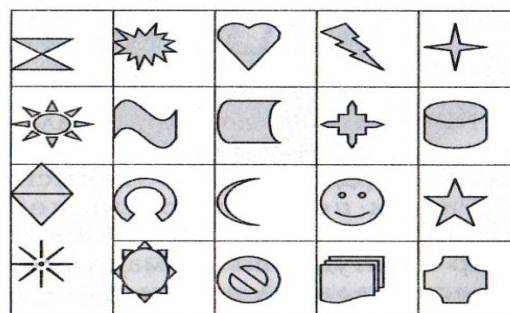
Оқушылардың есте сақтау қабілеттерін анықтауға арналған көптеген әдістемелер қолданылып жүр. Соның бірі мынандай:

Алдын ала дайындалған, тоғыз торкөзге орналасқан тоғыз түрлі фигура, сызықтардан тұратын сурет (1-сурет) балаға он секундтай көрсетіледі. Содан соң сондай сызық, фигуралардың саны екі еседей көп суреттен (2-сурет) алдыңғы көрген бейнелерді табу сұралады.



1 - сурет

2 - сурет



- Бұл әдісті есте сақтауға жаттығуда да қолдануға болады. Ол үшін тура сондай, бірақ бос тұрған торкөздерді дайындап алыңыз. Сосын есіңізде қалған суреттердің бәрін соған салыңыз. Қайтадан қарап алыңыз да, қайта салыңыз. Бәрін есте сақтағанға дейін осылай қайталай беріңіз. Бір қарағанда-ақ есіңізде қалған фигураларыңыздың санына қарап, сіздің көру арқылы есте сақтау шамаңыз анықталады. Ал толық еске түсіргенше қайталаулар саны оның шапшаңдығын көрсетеді.

Көру арқылы есте сақтау және ықыластылықтың үйлесуі үшін бір минуттай жоғарғы суреттерге (сурет -1,2) әуелі біріншісіне, кейін екіншісіне қарап тұрыңыз. Содан кейін қағазға екі бағана етіп жазыңыз: бірінші бағанаға - бірінші суретпен салыстырғанда екінші суреттен кеміген нәрселер, ал екінші бағанаға - соған жаңадан қосылған нәрселерді жазу керек.

Ықыласпен оқып шығыңыз және бір-ақ рет оқыңыз. Сөйтіп сандарды есте сақтауға тырысыңыз: 64 93 57 68 46 37 39 52 74 49 осылардың ішінен есіңізде қалғандарын, мүмкіндігі барынша өз ретімен жазып шығыңыз. Есіңізде қалған цифрларыңыздың саны көру арқылы есте сақтау шамаңызды, ал өз тәртібімен жазған цифрларыңыздың саны қалай көрсеңіз солай есте сақтайтыныңызды сипаттайды. Ал егер осы цифрларды дауыстап оқып беріп, баладан қайта сұрап, оның есту арқылы есте сақтау деңгейін анықтай аласыз. Бірінші және екінші тәжірибелердің қорытындысын салыстырғанда баланың қайткенде жақсы есте сақтай алатыны анықталады.

# **Қолтаңбаңыз бойынша өзіңізді байқап көріңіз тапсырмасы**

Психологиялық ой-сергіту.

## **I. Әріптің көлемі**

1. Өте кішкентай.
2. Жай кішкентай.
3. Орта.
4. Ірі.

## **II. Әріптердің еңкеюі.**

1. Солға.
2. Жеңіл солға.
3. Оңға.
4. Қатты оңға.
5. Тіке жазу.

## **III. Әріптердің қалпы (формасы).**

1. Дөңгеленген.
2. Қалыпсыз (формасыз).
3. Қырлы.

## **IV. Қолтаңбаның бағыты.**

1. Жоғары қарай кеткен қатар.
2. Тіке қатар.

3. Төмен түскен қатар.

## **V. Қолтаңбаның қарқындылығы және қысымның күші.**

1. Жеңіл.

2. Орта.

3. Өте күшті.

## **VI. Сөз жазудың еректігі.**

1. Әріптерді біріктіріп жазуға бейім.

2. Әріптерді бір-бірінен алшақ жазуға бейім.

3. Аралас стиль.

## **VII. Жалпы баға.**

1. Қолтаңба ынталы. Әріптер ұқыпты жазылған.

2. Қолтаңба ойлы-қырлы, бір сөздері анық, кейбіреулері қиындықпен оқылады.

3. Әріптер қалай болса солай жазылған, ұқыпсыз, талғамсыз.

## ***Жұмыстың оңделуі***

Қолтаңбаның варианты	Тапсырма						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	3	2	9	16	8	11	13
2.	7	5	9	12	15	18	9
3.	17	14	19	1	2	15	4
4.	20	6					
5		10					

**35-51 б.** Мұндай қолтаңба денсаулығы нашар және 80-ге жақындаған адамдардан байқалады.

**52-63 б.** Ынжық, жасық, енжар, флегматик (былжыр) адамдар осылай жазады.

**64-75 б.** Бұл қолтаңбаға жасқаншақ, жұмсақ, жуас, нәзік мінезді адамдар жатады. Олар аздап аңқаулау болғанымен оларды өздік абыройлық сезімдері құр қалдырмайды .

**76-87 б.** Мұндай қолтаңба тік мінезді ашық жарқын адамдарда кездеседі. олар жатырқамайтын, сөйлескіш, өте әсерлі және жанұяға жайлы адамдар.

**88-98 б.** Мұндай ұпай алғандар адалдығымен және ақкөңілділігімен ерекшеленеді. Күшті берік психикалы, қайсар, өте ынталы, талапты шешімді және өткір.

**99-109 б.** Бұл қолтаңба дарашыл адамдардікі. Мұндай адамдар ашуланшақ, өткір және шапшаң, ақылды. Күнделікті өмірде ой пікірімен қылықтары тәуелсіз, сонымен бірге өкпелегіш және ортамен қарым-қатынас жасауы қиын. Олардың арасында таланттылар көптеп кездеседі.

**110-121 б.** Мұндай қолтаңба жауапкершілік сезімі жоқ, тәртіпсіз, дөрекі, мақтаншақ адамдарда кездеседі.



## **Жеткіншектердің таным процестерін зерттеу.**

### **Сөздер қатарын есте сақтау әдістемесі**

Сөздік тестерді вербалдық интеллектін зерттеу әдістері деп атайды.

*Мақсаты:* қысқа және ұзақ мерзімді есте сақтау қабілетін бағалау және вербалдық интеллектін дамыту.

Барлық вербалдық тестерді қолдану барысында балаларға бірнеше қосымша тапсырмаларды орындату арқылы олардың интеллектуалдық қабілетін дамыту жұмысы жүргізіледі. Ұсынылып отырған тесті орындау барысында баланың шығармашылық қабілетін дамытуға үлкен мән беріледі.

Балаларға тапсырмаларды орындауға арналған 6-ға бөлінген бір парақ қағаз таратылады. Оның әрқайсысына тапсырмадағы сөздер қатарымен орындалатын операциялардың біреуі толтырылады да, жауап парақ сол сәтте психологқа қайтарылып беріледі. Әр қатардағы сөздермен алты тапсырма орындалады.

Оқушыларға тестті орындау тәртібі түсіндіріледі: "Қазір мен сөздер қатарын асықпай оқимын. Ол сөздерді сол ретімен есте сақтаңыздар. Бір сәт өткеннен соң мен белгі беремін, ал сіздер естеріңізде қалған сөздерді берілген парактың біріншісіне жазып, оны маған тапсырыңыздар".

Орындау ережесі түсіндірілгеннен соң келесі тәртіп бойынша зерттеу жүргізіледі. Қағазға жазылған 15 сөз бір рет асықпай, анық оқылады. Бір-екі секунд өткеннен соң балалар сөздер ретін бұзбастан бірінші параққа жазып береді. Бұл бірінші тапсырма. Оны орындау нәтижесі балалардың қысқа мерзімдік ес көлемін көрсетеді.

### ***Бірінші тапсырма:***

1-ші вариант:

(Бірінші тапсырма ретінде келесі сөздер қатарын қолдануға болады)

1. Май;      2. Қол;      3. Шар;      4. Ой;      5. Күн;  
6. Киім;      7. Мезет;      8. Күміс;      9. Аяқ;      10. Бет;  
11. Қоян;      12. Балық;      13. Мұрын;      14. Мата.      15. Жыл.

2-ші вариант:

(Жоғарыда айтылған тәртіп бойынша тапсырманы екінші рет орындатуға болады)

1. Сөз;      2. Мұрын;      3. Бас;      4. Шкаф;      5. Мыс;  
6. Көйлек;      7. Сабын;      8. Құлақ;      9. Түлкі;      10.  
Ай;      11. Балға;      12. Сағат;      13. Асхана;      14. Шеге;      15.  
От.

### ***Екінші тапсырма***

Бірінші тапсырманы орындап болғаннан соң зерттелінушілермен ауа райы т.с.с. мәселелер бойынша әңгімелесу жүргізіледі. Бұл тәсіл балалардың көңілін тапсырмадан басқа нәрсеге аудару үшін қолданылады.

10 минут өткеннен соң екінші параққа алдында оқылған сөздердің есте қалғандары қайта жаңғыртылып жазылады. Бұл екінші тапсырма. Оның көмегімен ұзақ мерзімдік ес көлемін өлшеуге болады.

### ***Бағалау шкаласы 1: (ес көлемін бағалау)***

*9 және одан көп сөздің реті бұзылмаған - жоғары;*

*5-8 — орта;*

*1-4 — төмен.*

Қорытындылау барысында сөздер саны және олардың реті сақталғаны ескеріледі. Ес көлемі өлшенгеннен соң интеллекті зерттеуге және дамытуға арналған тапсырмалар

орындатылады. Оның нәтижесін бағалау келесі шкала бойынша жүреді.

**Бағалау шкаласы 2;** (интеллектуалдық дамуын бағалау)

*Тапсырмаларды толық және мағыналы орындаған — жоғары;*

*Төрт-бес тапсырманы орындаған - орта;*

*Тек біріншіден үшіншіге дейін орындаған - төмен.*

### **3-ші тапсырма**

Үшінші параққа алдыңғы; жаттығудан үш сөзді еске түсіріп. сол сөздерді қолдана отырып сөйлем құру, келесі үш сөзді еске түсіріп, олармен сөйлем құру тапсырылады. Жалпы алты сөзді қолдана отырып екі сөйлем құру керек.

### **4-ші тапсырма**

Төртінші параққа есте қалған сөздерді түгел қолданып және сөйлемдер құруға қолданылған алты сөз негізінде қысқа әңгіме жазу тапсырылады. Ол әңгіме ертегі болуы мүмкін немесе өмірде болған оқиғалардан қызық бір көріністі жазып беруге болады.

### **5-ші тапсырма**

Бесінші параққа есте қалған сөздерді қолдана отырып достарына, туыстарына мереке күнімен құттықтау хат жазу ұсынылады

### **6-шы тапсырма**

Алтыншы параққа есте қалған сөздерді қолдана отырып мультфильмге сценарий жазу керек. Тапсырма орындалғаннан соң сценарийлар конкурсын өткізіп жіберген артық болмайды. Өйткені мұндай тапсырма баланың шығармашылық қабілетін дамытуға ықпал жасайды.

## **Ассоциативтік ес көлемін анықтау әдістемесі**

**Мақсаты:** балалардың ассоциациясының көрініс беруін және ассоциация бойынша есте сақтау механизмінің қалыптасқанын анықтау.

Зерттелінушілерге тестті орындау тәртібі түсіндіріледі: "Мен сөз тіркестерін жұптастырып оқимын. Мысалы: "трактор-дала". Ал сіздер оқылған сөздерді жақсылап тыңдап, әр сөздің екінші сөзбен қандай белгі бойынша жұптастырылғанын, олардың бір-бірімен байланысын түсініп есте сақтаңыздар. Сөз тіркестерін оқимын. Екі секундтан соң әр жұптың бір сөзін ғана қайтадан оқимын. Ал сіздер сөз жұптарының екіншісін естеріңізге түсіріп, оны жауап паракқа жазыңыздар. Мысалы: мен "трактор" деген сөзді оқығанда сіздер оның жұбы "дала" деген сөзді жазасыздар".

### **Тапсырмалар:**

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Жаңа - үй          | 11.Мәдениет - кітап |
| 2. Құрыш - эксковатор | 12.Күндіз - азан    |
| 3. Кеш - түн          | 13.Стол - журнал    |
| 4. Машина - дөңгелек  | 14.Даналық - оқу    |
| 5. Су - құбыр         | 15.Қоңырау - сабақ  |
| 6. Есік - терезе      | 16.Сәуле - дыбыс    |
| 7. Шу - тыныштық      | 17.Мереке - би      |
| 8. Қатынас - тіл      | 18.Ақша - киім      |
| 9. Материал - ағаш    | 19.Спорт - күрес    |
| 10.Қате - жазу        | 20.Мәскеу-қала      |

### **Бағалау шкаласы:**

Дұрыс жазылған сөздер (+) белгіленеді. Қалып кеткен және басқа сөзбен жаңғыртылған сөз жұптары дұрыс жауапқа есептелінбейді.

15 және одан көп (+) - ассоциативтік ес көлемі жақсы;

10-14 — орта;

1-9 — төмен.

## **Бірінші сыныпқа қабылданған балалардың таным процестерін зерттеу**

Бастауыш сынып оқушыларының таным процестерін зерттеудің көптеген ерекшеліктері бар. Бірінші және екінші сынып оқушыларының таным процестерін зерттеу тестері олардың оқу және есеп шығару шеберлігі енді қалыптасып келе жатқанын ескере отырып, жасалған. Ал үшінші-төртінші сынып оқушылары сауаты ашылған, олар көптеген жазба түрде берілген тапсырмаларды өз беттермен орындап шығуға мүмкіндіктері бар. Осы ерекшеліктерін ескере отырып бастапқы оқыту кезеңіндегі балаларды зерттеу барысында арнайы жасалған тесттер қолданылады.

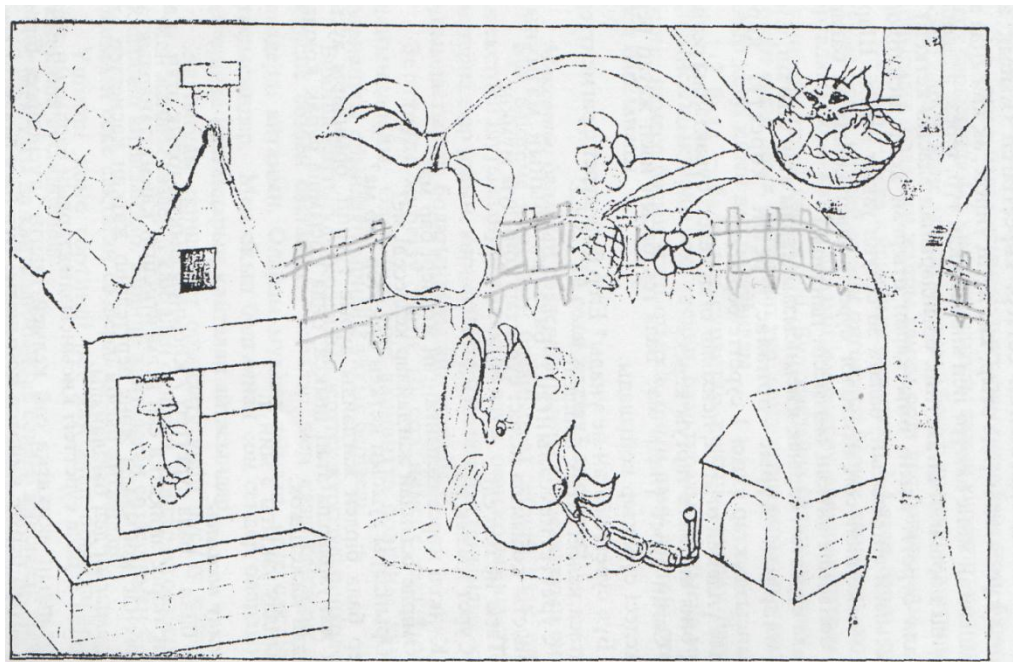
Мекепке қабылданған баланың оқу мазмұнын толық меңгеруге даярлығын анықтаудың маңызы өте үлкен. Психолог баланың даму деңгейін жан-жақты диагностикалау барысында осы қасиеттерді бағалаумен қатар олардың таным процестері дамып, оқытуға қажетті деңгейге жетуі мүмкін. Барлық диагностикалық тесттерінің түзету-дамыту әсері өте мол болғандықтан оларды орындатудың өзі дамытулық әсерін тигізеді

Мектепке енді, қабылданған баланың әлеуметтік статусы өзгергенімен ол әлі ақыл-ой, интеллектуалдық даму жағынан мектепке даярлық тобындағы кезіндегідей. Сондықтан олардың таным процестерін зерттеуге мектепке қабылдау кезінде қолданылған әдістемелер модификациясы, немесе С.Д. Забрамная, Д.Б.Эльконин, А.Л.Венгер әдістемелері өте ыңғайлы болады. Сонымен қатар мектепке қабылданғандарды зерттеуге және олармен танысу үшін әңгімелесуге арнайы жасалған әдістемелер бар. Олар "Қисынсыздықтар", «Мен қай жерде тұрамын» "Менің көшем» «менің достарым», «10 сөз», «10 сан» т.б. Бұл жерде осы әдістемелер көмегімен балалардың оқытуға даярлық деңгейін анықтау жолдары көрсетілген.

## Баланың таным процестерін зерттеу әдістері "Қисынсыздықтар" әдістемесі

Мақсаты: баланың еске сақтау қабілетін зерттеу, логикалық ойлауының көрініс беруін, өзінің ойын грамматикалық жағынан дұрыс жеткізуін және өмірде кездесетін объектілерінің бір-бірімен ара қатынасын түсінуін зерттеу.

Бұл әдістемені Ш.Е.Рысмаханбетованың «Қисынсыздықтар» суреті бойынша жүргізуге болады. Балаға сурет көрсетілгеннен соң оған келесі нұсқау беріледі: "Мен келесі жұмысқа дайындалып болғанша сен мына суретті көріп отыр". Суретте жануарлардың қисынсыз жағдайда болған сәттері көрсетілген (мысық ағаш басында құс сияқты ұяда отыр, кит иттің үйінде, ақ қайыңда алма гүлі ашылған және алмұрт пен ананас пісіп тұр, терезе алдындағы гүл, үйді қоршаған штакетник орындарынан адасып кеткен)



(1-сурет)

Бала суретті алып, оны қарап отырған кезде психолог өз жұмысымен айналысып, балаға 30 секунд уақыт береді. Шартты мерзім өткеннен соң психолог суретті алып қояды да баланың сурет бойынша айтқан әңгімесін тыңдайды.

Бала суреттегі барлық қисынсыздықтарды атап шығып, сонан соң олардың дұрыс орналасу ретін көрсетуі керек. (Қисынсыздықтар үлгісі 1 суретте берілген)

Бала үндемей отырса, психолог оған келесі сұрақтарды ретімен беріп, оны әңгімеге тартуы керек:

— Саған сурет ұнады ма? Бала тек басын изеп жауап берсе оған келесі сұрақтар қойылады:

— Бұл суретте саған не ұнады? Егер бала сурет фрагменттерін ғана атаса келесі сұрақ беріледі:

— Суретте не салынған? Бала жауабының мазмұнына байланысты қосымша келесі сұрақтар қойылуы мүмкін:

— Тағы не бар еді?

— Сурет қызық па?

— Күлкілі нәрсе салынған жерлері бар ма?

— Өмірде осындай жағдайлар кездеседі ме?

— Орындары ауысып кеткен суреттер бар ма?

Егер бала бірден жағдайды дұрыс түсініп, орындары ауысып кеткен жануарларды атап шықса, онда қосымша сұрақ қоюдың ешқандай қажеті жоқ.

Орындау уақыты 3 минут.

***Бағалау шкаласы:***

9-10 балл - бала суреттегі 7 қисынсыздықты толық атап, қай жерде не нәрсе ақиқатқа сай келмейтіндігін қанағаттанарлықтай түсіндіргенде қойылады және

зерттелініп жатқан қасиеттер өте жақсы дамыған деп бағаланады.

7-8 балл - бала суреттегі қисынсыздықтардың барлығын атап беріп, олардың ақиқатқа сай келмейтіндігін түсіндірсе, бірақ оларды айтып беруге қиналса қойылады. Бұл баға баланың еске сақтау қабілеті жақсы дамығанын, логикасы барлығын, дегенмен оның тіл байлығы немесе сөйлеу техникасы онша қалыптаспағанын көрсетеді. Баланың жалпы дамуы жақсы деп бағаланады.

5-6 балл - бала қисынсыздықтарды түгел байқаған, бірақ айтып беру барысында 4-5 қисынсыздықты толық көрсетіп, калғандарын еске түсіруге және ақиқатта қандай болатынын түсіндіруге қиналса қойылады. Баланың жалпы дамуы орта деп бағаланады.

3-4 балл - бала қисынсыздықтардың 3-4 атап беріп, олардың дұрыс орны қандай екенін әңгімелеп беруге қиналып, қоршаған ортадағы жан-жануарлардың өмір сүру ерекшеліктерін толық түсінбейтіндігін көрсеткені. Бұл жағдайда баланың даму деңгейі төмен екені анық байқалып тұр, сондықтан оның оқу мазмұнын алып кетуі қиын деп бағаланады.

1-2 балл - бала тек сұрақтар қойып жетелеу барасында қисынсыздықтарды еске түсіріп, олар туралы өте қысқа мағлұмат берсе, немесе басын изеп отырса, оның даму деңгейі өте төмен деп бағаланады.



## **"10 сөзді жаттау" әдістемесі**

*Мақсаты:* баланың сездерді ырықты есте сақтауын анықтау.

Бұл әдістеме көмегімен баланың өз зейінін ұзақ уақыт бір әрекетпен шұғылдануға жинақтай алуы, оған қосымша стимулдық материалдар (ойын, көрнекіліктер) қолданбай танымдық қызметін ұйымдастыруға болатындығы анықталады.

Зерттеуді жүргізу үшін 10 сөз немесе сөз тіркестері дайындалады. Олар бірнеше вариантта болғаны дұрыс. Әр вариантты орындауға арнайы уақыт беріледі.

Бірінші жаттығуды қолданып зерттеу жүргізуді психолог келесі кіріспе сөзбен бастайды: "Балалар, мен қазір сендерге бірнеше сөздерді айтамын. Оларды мұқият тыңдап, есте сақтап қалуға тырысындар. Мен оқып болғаннан соң сендер олардың ішінен естеріңде қалғандарын қайталап айтасындар".

Жаттығуды екінші рет орындату үшін нұсқау қайталаанады: "Мен жаңағы сөздерді қайталап оқимын. Сендер ол сөздерді тағыда қайталап айтасындар. Бірінші қайталаған сөздеріңмен бірге қазір жаңадан еске сақтаған сездерді қосып айтындар".

Үшінші және төртінші рет қайталап орындағанда ереже қысқаша түсіндіріледі:

"Мен тағы да қайталаймын, ал сендер жақсылап тыңдаңдар". Бесінші рет қайталағанда: "Мен бұл сөздерді соңғы рет оқимын, сендер олардың барлығын түгел қайталауға тырысындар" — депанықтау арқылы жүргізіледі. Бұл тәсілдің көмегімен балардың шығармашылық қабілетін дамытып, тіл байлығын тереңдетуге болады.

## ***Ұлттық бірыңғай тестілеудің психологиялық жағдайларын шешу жолдары***

Бүгінгі таңда білім беру жүйесінің тың өзгерістеріне және оның әлеуметтік-қоғамдық жағдайына байланысты оқушыларға бірыңғай ұлттық тестілеу қолданылуда. Сондықтан да оқушыларды бірыңғай ұлттық тестілеуге психологиялық тұрғыда дайындау өзекті мәселе болып отыр.

Сондықтан да психологтар қауымы бірыңғай ұлттық тестке дайындық кезеңінде оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен практикасын өңдеу, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі бақылау дағдысын оқыту, өзіне сенімділігін арттыру мақсатында практикалық сабақтар өткізуді жоспарлады.

**Мақсаты:** Бірыңғай мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңге оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін;  
өзін-өзі реттеуін;  
өзін-өзі бақылау дағдысын оқытуын;  
сенімділігін арттыруын жүзеге асыру.

### ***Міндеттері:***

1. Стреске қарсы тұруын арттыру
2. Сенімді мінез-құлық дағдысын арттыру
3. Эмоциялық ерік сферасын дамыту
4. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру.
5. Ішкі резервтерді тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту.
6. Іс-әрекетін талдағанда өз жауапкершілігін сезінуге көмектесу
7. Конструктивті өзара әрекет дағдысына оқыту.

## **Кешенді тестке қалай дайындалу керек? Оқушыларды психологиялық тұрғыда дайындау тәсілі**

### ***Психологиялық тұрғыда қалай дайындалу керек***

Қиын ситуация кезінде өзіңді жоғалтып алмау үшін шамадан тыс мақсат пен міндет қоюдың қажеті жоқ. Барлық нәрсені біртіндеп жасаған жөн.

— Тестке алдын-ала, біртіндеп, тыныштықты сақтап дайындала баста.

— Егер ойды жинақтау қиын болса жеңілін есте сақтап, сосын қиын материалды үйрен.

— Ішкі қатаюдан, шаршағаннан арылу үшін жаттығуды күнделікті орында.

### ***Күн тәртібі***

Бір күнді үш бөлікке бөл:

— тестке дайындық күніне 8 сағат;

— спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге, би алаңына баруға 8 сағат;

— 8 сағаттан кем ұйықтама және қажет болса түсте демалып ал.

### ***Сабаққа арналған орын***

Жұмыс кеңістігін дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сары және күлгін реңнен суреттер мен заттар қой, өйткені ол интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

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

Материалды сұрақтар бойынша қайтала. Алдымен еске түсір және міндетті түрде білетініңді барлығын қысқаша жаз, сосын күн, мерзімдер мен фактілердің дұрыстығын

тексер. Кітапты оқу кезінде жауаптың тірек пункттері мен негізгі ойларды сыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құруды үйрен. Тесттен бір күн бұрын жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шық.

### ***Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары***

1. Есте сақтаудың қиындығы оның көлеміне пропорционалды өседі. Үлкен үзіндіні оқыту қысқаға қарағанда тиімдірек.
2. Біркелкі жұмыста есінде 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, есінде 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.

### **ҰБТ -ға дайындық барысында психологтың рөлі**

Мектеп психологының басты рөлі — балалардың психологиялық саулығын сақтау, балалық шақтың әр түрлі жас кезеңінде балалардың психикалық жан дүниесінің және жеке тұлғалық дамуының қалыпты деңгейде болуына ықпал ету.

**Бағалау нормасы 5 балдық жүйе 30 сұрақ болғанда,  $30 : 5 = 6$  дұрыс жауапты 6-ға бөлеміз, бағасы шығады.**

**Мысалы, оқушы 30 сұрақтың 22-не дұрыс жауап берсе:  $22 : 6 = 3,6$  «4» қоюға болады.**

## **Олимпиадалық ас-мәзірі**

*Емтихан, олимпиадалар, тестілеу, сынақтар кезінде оқушылардың денсаулықтарына мұқият қарау керек. Бұл күрделі кезеңде, балаңызға дұрыс тамақтану керек, себебі тамақ арқылы мидың іс-әрекетін белсендіруге болады. Алдымен ең бастысы не жеу керек және қандай мөлшерде жеу керек екендігін білу керек.*

*Ми қабығында қандай өзгерістер байқалады?*

*Мида үздіксіз 100 миллиард жүйке жасушалары жұмыс істейді, сонымен қатар олар тағы 10 000 басқа жасушалармен тығыз байланыста. Әр секунд сайын олар бір-бірлерімен ақпаратпен ауысып жатады, миллион сигналдар береді. Осындай күрделі механизм ешбір кедергісіз жұмыс жасау үшін, оларға көп мөлшерде энергия керек екен. Күнде тамақ арқылы қабылданатын барлық энергиядан ми өзіне 20% алады. Сонымен мидың қалай жұмыс жасауына, нені жеп қабылдауымыз байланысты болады екен.*

### **Есте сақтау қабілетін жақсарту үшін**

- **Сәбіз** мидың зат алмасуын жақсарту арқылы, кез-келген нәрсені жаттаған кезде жақсы көмектеседі. Жаттау алдында бір тәрелке езілген, ұнтақталған маймен араластырылған сәбіз жеу керек.
- **Ананас**- музыкалық және театрлық жұлдыздардың сүйікті тағамы. Көлемді мәтін мен ноталық белгілерді есте сақтап қалу үшін, витамин С қажет, бұл витамин керекті мөлшерде осы жемістің құрамында бар, сонымен қатар ананастың құрамында калорийлер аз (100г.-да 56 ккал). Күніне ананас шырынының бір стаканын ішсе жеткілікті.

- **Авакадо** – аз уақытта есте сақтау қабілетінің энергиялық көзі, себебі оның құрамында жоғары мөлшерде майлы қышқылдар бар. Жемістің жартысын жесең жеткілікті.
- **Майлы балықтың** құрамында, жүйке жұмысының дұрыс жұмыс жасауына керекті **Омега-3** бар. Сонымен қатар балықта мидің анықтығын сақтайтын йод бар.
- **Асқабақ** шемішкелерінің құрамында цинк бар, ол мидің жылдамдығын ұлғайтып, есте сақтау қабілетін жақсартады.
- **Пияз** – мидың шектен тыс шаршауын немесе жүйкенің шаршауын басуға көмектеседі. Мидың оттегімен қамтамасыз етілуін жақсартады. Мөлшер: күніне кем дегенде жарты пиязды қабылдау керек.
- **Тмин** – барлық жүйке жүйесін ынталандырады. 1 кесеге 2 шай қасық қосылған тмин шайын ішу керек.
- **Лимон** – С витамин есебімен ақпаратты қабылдауды жеңілдетеді және миды тынықтырады.
- **Қырыққабат** – жүйке жүйесінің тозуынан сақтандырады. Қырыққабаттан салат жасауға болады.
- **Қарамық** – мидың қан айналымын жақсартады.
- **Жаңғақтар** – жүйке жүйесін нығайтады, мидың қызметін жақсартады.

**Есте сақтау мен ойлауды жақсарту үшін таңғы астың үлгілері:**

**Дүйсенбі:** Сүт қосылған бір тәрелке ботқа, апельсин немесе бір стакан апельсин шырыны.

**Сейсенбі:** Сүт қосылған бір тәрелке қауыз, алма немесе бір стакан алма шырыны.

**Сәрсенбі:** 2 жұмыртқа, бір тілім нан, қандай болса да көкөніс салаты, өсімдік майы құйылған.

**Бейсенбі:** Құймақ, көкөніс салаты, өсімдік майы құйылған.

**Жұма:** Ірімшікпен бутерброд, стакан жеміс шырыны.

**Сенбі:** Сары маймен бутерброд, ірімшік немесе йогурт, стакан жеміс шырыны.

**Жексенбі:** Ақ тауық етімен бутерброд, стакан жеміс шырыны.

### **Мектеп сабақтары оқушылардың есте сақтау қабілетіне ықпал етеді.**

Есте сақтау, қиялдау ойлау арқылы немесе тақырып бойынша картина салу оқушылардың шығармашылық ой-қабілетін дамытып, өзін қоршаған әлемдегі құбылыстар туралы танымын байытып, тереңдете түседі.

Бейнелеу өнері сабағында оқушылар өз беттерімен үйлестіре білуге, есте сақтап сурет салуға, сурет тақырыбына байланысты образдарды тұрғызуға, қимыл – қозғалыстарды бейнелеуге, заттардың түр-түсін беруге жаттығады.

Қазақстанның бай табиғатын Алатау тауларын, Жетісу жерін, Көкшетау көлін, Сарыарқа даласын, Еділ-Жайық

атырабын елестету, есте сақтау арқылы оқушылар жыл мезгіліне байланысты табиғаттың өзгеру ерекшелігін бейнелейді. Жазғы демалыс кездерінде өздеріңе ұнаған табиғат көріністерін еске түсіру арқылы сурет салғызамыз. Туған жердің табиғатын еске түсіріп оның әдемілігін, сұлулығына көңіл аударып, түрлі-түсті өзгерістерді елестетеді. Туған табиғаттың тамаша бір көрінісі күз мезгілі. Күзде табиғат әсем сұлулана түседі, түрлі-түстерге боялып, құлпыра түседі.

Күзде сан алуан жемістер піседі. Еңбекшілер күзгі жеміс жинауға кіріседі. Солардың ішіндегі балаларды ең қызықтыратыны бақшадағы күздік алмаларды жинау. Алма ағаштарының суретін салуға дайындық алдында алдыңғы шепте тұрған ағаштар үлкен, алыстағылары кішкентай болатынын естен шығармау керек. Күзде табиғат көрінісі ерекше өзгереді, қоршаған ортадағы ағаштар өсімдіктер сарғаяды. Дала сары түске боялады. Күз мезгілінде бояудың жылы түстері басым болып келеді. Атап айтқанда: қызыл сары, ашық сары, қоңыр, қызыл. Бақты аралағанда әр алуан түстерді боялған ағаш жапырақтарына қараған жөн. Алған әсерді әрдайым есте ұстау керек. Елестету арқылы осының барлығын бейнелеуге болады.

Оқушылардың есте сақтау қабілетін арттыру үшін ертегі кейіпкерлеріне арнап сурет салу бұл ең қызықты тақырып. Әрбір бала ертегіні қызықтап оқиды, әңгімелеп береді және сол туралы сурет салуға құштар. Сонымен бірге ертегі баланың дүниетанымын, ақыл-ойын шығармашылығын арттырады.



Қазақстан композиторларының әндерін түсінуге, оған сүйіспеншілікпен қарауға, көркемдік талғамы мен музыкалық қабілетін дамытуға (музыканы есту қабілеті, ырғақты сезінуі, есте сақтай білу, орындаушылық қабілеті т.б.) қол жеткізіледі. Ұстаздың әр сыныптағы оқушылардың бастарын қосып, хор ұйымдастыру жұмысы да музыкалық тәрбиенің басты салаларының бірі. Адам жеке басының жан-жақты дамуына, психологиялық мінез-құлықтың дұрыс қалыптасуына хор құрамында ән айту өнері үлкен әсер етеді. Бұл өнер баланың есте сақтау, тыңдау қабілеттерін арттырып, өзін-өзі ұстай білуге, жеке бастың мүддесін ұжымға бағындыруға, қиялы мен еркін бақылау жасауға үйретіп, баулиды.

Оқушылардың ой-өрісін, есте сақтау қабілетін байқау үшін, музыка аспабымен басқа әнді орындаймын, себебі оқушылар қандай ән тыңдағанын білу керек. Әннің ырғағын өздері ойланып табу керек. Осы жұмыстарды нақтылы жүргізу үшін хор жетекшісінің бақылау күнделігі болу керек. Онда әр оқушының жағдайы, дауыс, есте сақтау, есту, ырғақ соғу сияқты қабілеттері көрсетілуі керек.

Оқушылардың шығармашылық қабілетін дамыту өте маңызды, қиын және көп салалы мәселе. Солардың бірі логикалық тапсырмалар. Логикалық тапсырмалардың дарынды балалармен жұмыс атқару барысында алар орны ерекше. Логикалық тапсырмалар ойлаудың дамуына, ерік пен қойылған мақсатқа жетудегі табандылыққа себебі тиетін, өзіндік ой қорытуға қажетті бірден-бір әдіс. Логикалық тапсырмалар оқушыларды белсенділікке, өз бетінше жұмыс істеуге, мүмкіндік береді, сондай-ақ

оқушыларды икемділік пен шеберлікке баулу мақсатында қолданылады.

Логикалық шығармашылық тапсырмалар біріншіден, оқушы талабын шыңдап, білім дәрежесін көтеру болса, екіншіден, психологиялық жағынан қалыптасып, есте сақтау қабілетінің артуына әсер етеді.

Оқушылардың танымдық процестерін дамытуына қазақ тілі сабағында тақпақ пен ұйқастырмалардың әсерін бақыладық, мәселен олардың есте сақтау қабілеті «Қысқа мерзімде сөйлемдерді еске сақтау», «Көргенді есте сақтау», «Мағынаны еске сақтауды зерттеу» әдістері арқылы екі қатарлы сөздерді ұғынуын бақыладық.

Осы зерттеулердің барысында екінші, үшінші, төртінші сынып оқушыларының ауызекі сөйлеуі мен мағынаны есте сақтау қабілетінің деңгейлерінің біршама жоғарланғаны байқалды.

### **Ес - ақылдың қоймасы**

Балалар, сендердің күн сайынғы естіп, көріп-біліп жатқан нәрселерің есепсіз мол. Бұлардың бірі кейде есте өзінен-өзі қалады, екіншілері қайта жаңғырылады, қажетсіздері ұмытылып жатады. Адамдарда осындай қасиет болмаса, оған заттардың бәрі ылғи белгісіз, не жаңа болып көрінен еді.

Асан сыныптас құрбыларымен сырласқанда: «Менің жақсы оқығым-ақ келеді. Судыратып оқимын және жылдам-ақ жаттап аламын. Бірақ ағайдың алдына барғанда сасқалақтаймын. Оқығаным ойыма түспей, бейне бір кекеш адамға ұқсаймын да қалам. Тіпті қызық, сондай сәтсіз

кезеңдер өткеннен кейін сандуғаштай сайрап қоя беремін», - дейді.

Ал осы сыныптағы Хасен сабақта да, үйде де оқуға тындырымды. Оқу оның ең сүйікті әрекеті, ол оған бар ықыласын салады, ой-арманы да кітаптың төңірегінде. Хасен - оқу озаты.

Балалар, бір сыныптағы осы екі баланың оқу тәсілі екі түрлі, нәтижесі де екі бөлек. Мұның себебі, адамның есіне, есте сақтау қабілетіне байланысты.

Ес - күрделі процесс. Оның өзі бірнеше бөліктерден тұрады. Бұлардың негізгілері: есте қалдыру, тану, қайта жаңғырту, ұмыту. Мәселен, адам оқып шыққан кітабының мазмұнын есіне түсіргенде ондағы ұсақ бөлшектеріне дейін (деталь, штрух, сурет, т.б.) көз алдына жақсы елестете алады. Мәселен, сендер Ұлы Отан соғысының жеңісін тойлаған күн - 9 мамыр, не тұңғыш Президент күні - 1 желтоқсанды еш уақытта ұмытпайсыңдар. Оның себебі: бұл даталар біздің жақсы көңіл-күйімізбен қосақтасқан. Еске сақтау - оны байланыстырудеген сөз. Байланыстырудың бірнеше түрі бар. Мәселен, Кремль десек, қызыл алаң (іргелес байланыс), жапырақтың сыбдыры мен сыбырлап сөйлеу (ұқсас байланыс), ақ пен қара, дәу мен ергежейлі (қарама-қарсылық байланыс), т.б.

Біреу өлеңді жаттап алу деген не? Бұл белгілі байланысы бар сөздерді белгілі тәртіпте есте қалдыру. Егер сен Ыбырайдың «Өзен» дейтін өлеңін жаттамақ болсаң, осы өлеңнің ішіндегі «таулардан», «өзен», «ағар», «сарқыраған» сияқты жеке сөздерді емес, тек сөздердің қисынды ретін есте қалдыруға тырыс. Мұндағы «таулардан» деген тіркес оған жалғас «өзен ағар сарқылғанмен» байланысып сананы

оятатын болсын. Оқыған материалдарды есте қалдыру үшін мына төмендегі шарттарды орындап отырған абзал:

1. Есте қалдыруда әр кез алдына мақсат қойып отыр. Мәселен, оқушыларға бір әңгіме айтып, оны үш-төрт күннен кейін қайта сұрағанда, олардың біразы материалдың негізгі жерлерін қайта жаңғырта алмай қиналыпты. Ал енді осыларға екінші бір әңгіме айта отыра оны үш-төрт күннен кейін қайтадан айтып бересіңдер десе, көпшілігі сол әңгімені мықтап жадында ұстай алады. Бұл екі тәжірибенің арасындағы айырма: соңғысында материалды есте берік сақтау мақсат етіп қойылғандығында;

2. Есте қалдыру материалдың қоғамдық, практикалық мәні мен адамның нақты қажетіне де тәуелді болады. Мәселен, сен материалды оқығанда бір қажетіме керек болар деп оқитын болсаң, оны ұғыну, есте сақтау қиынға соқпайды;

3. Оқылатын материалды жоспарлай білу де есте қалдыруға көп жеңілдік келтіреді. Материалдың ішінен еске тірек боларлық жерлеріне барынша көңіл бөлу есте қалдыруды нәтижелі етеді;

4. Есте қалдырған материалды адам мүмкіндігінше өз сөзімен, езі құрастырған сөйлемдермен айтып бергені абзал. Егер оқушы мұғалімнің айтқаның сөзбе-сөз айтып беретін болса, кеп кешікпей сол оқығанын ұмытып қалуы мүмкін;

5. Материалды жақсылап есте қалдыру адамның өзін-өзі тәрбиелей алуына, яғни өзінің еске сақтауына да тәуелді. Мәселен, адамның еңбегі жақсы ұйымдасқан болса, есте қалдыру дәрежесі де жоғары болады. Күндік режимге мән бермейтін өзін көлденеңнен кезіккен нәрселер билеп кететін адамдардың есте қалдыру дәрежесі айтарлықтай болмайды;

6. Есте қалдырудың сапасы дұрыс қайталай алуға да байланысты. Әдетте, оқу материалын бір қайтара оқып, жаттап алуға болмайды. Белгілі уақыт ішінде жиі-жиі қайталап жаттаудың да қажеті жоқ. Мәселен, өлеңді бірден жаттап алса, ол тез ұмытылады. Сондықтан оны бірнеше уақытқа бөліп жаттау қажет. Бірақ арадағы үзіліс тетым ұзақ болмасын. Тек келемі шағын материалды тұтас күйінде жаттауға болады. Егер материал көлемді болса, логикалық ой сақталатындай етіп, оны бөлген пайдалы. Мұндайда қайталаудың саны азырақ болады және ол есте ұзақ сақталады.

Сондай-ақ жатталған нәрсені ұмытып кеткен соң қайталау пайдасыз, оны ұмытпай тұрып қайталау керек.

Жаттаудың жасанды әдісінің бірі- механикалық (мағынасын түсінбей) есте қалдыру. Егер мағыналы есте қалдырудың мәнісі құбылыстардың ішкі мәніне, олардың бір-бірімен байланысын түсіну болатын болса, механикалық есте заттар жай сыртқы байланысқа түседі. Шетел сөздерінің жазылуы мен айтылуын, қиын сөздер мен атауларды, көше, жер-су аттарын, телефон нөмірлерін есте қалдыру қажет болған кезде естің осы түріне жүгінеміз. Мәселен, біздің көшпенді ата-бабаларымыз жыл қайыруды еске сақтауда оңайлату мақсатында мына темендегі төрт жол өлеңді балаларына жаттатқан:

«Түйе сеніп бойына,  
Қалған ұмыт жылдардан.  
Жатпа қарап, мойыма,  
Тайма иленіп ділмардан».

Мұндағы әрбір сөздің бірінші әрпі әрбір жыл атына (түйе - тышқан, сеніп - сиыр, бойына - барыс, қалған - қоян,

ұмыт - ұлу, жылдардан – жылаң, жатпа -жылқы, қарап - қой, мойыма – мешін, таймардан - тауық, именіп - ит, ділмардан - доңыз), ал сейлемдегі сездердің бір-бірімен ретті тіркестері жыл атауларының нақты тізбегіне сай келеді.

Екінші бір мысал. Лермонтов 1814 жылы туылып, 1841 жылы қайтысболған (соңғы екі санның орны ауыстырылады); сол сияқты Тургенев 1818 жылы (екі рет 18) туылған. Сөйтіп хронологиялық даталарды ұмытпау үшін жеке даталардың өзара байланыстырып, өзара жасанды тіркестерге арқа сүйеу қажет.

Адам көп білген сайын ақыл-ойы да өрістеп, кемелдене береді. Ақылды адам- тәртіпті, өзін жақсы ұйымдастыра алатын кісі. Сондықтан ақыл-ойын байытқысы келген әрбір оқушы өзін темірдей тәртіпке, саналылық пен жүйелілікке баулуы тиіс.

## **Есте сақтау қабілетін дамыту**

*(сабақ үлгісі)*

**Сабақтың мақсаты:** оқушылардың есте сақтау қабілетін дамыту.

**Тәрбиелік мақсаты:** оқушылардың ерік-сезімдерін және өзін-өзі тәрбиелей білуіне ықпал ету.

**Сабақтың көрнекілігі;** сандар жазылған, суреттер салынған плакаттар; есте сақтау ережелері жазылған плакат, әйгілі тұлғалар: Төле би, Қазыбек би, Әйтеке би, А. Құнанбаев, Ы. Алтынсариннің суреттері, компьютер

**Сабақтың әдісі:** психодиагностика, психологиялық тренингтер, ойындар, сұрақ-жауап.

**Сабақтың түрі:** жаңа сабақты меңгеру

## **Сабақ барысы. Ұйымдастыру кезеңі.**

Ұйымдастыру кезеңінен кейін оқушыларға парақтар таратылады. Алдымен оқушылар ол параққа аты-жөндерін, сыныбын, бүгінгі күнді толтырады. Оқушыларға нұсқау оқылып, олардың көру арқылы есте сақтауларын анықтау үшін диагностика жүргізіледі.

*Нұсқау:* «Қазір сіздерге 12 екі таңбалы сандар жазылған плакат 30 сек, уақыт көрсетіліп алынып тасталынады. Зейін салып мұқият қарап сол сандарды есте сақтауыңыз керек. Плакат алынып тасталынған сол екі таңбалы сандарды еске түсіріп кез-келген қатарда парақтарыңызға жазасыздар.

<b>34</b>	<b>23</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	<b>97</b>	<b>50</b>
<b>64</b>	<b>47</b>	<b>77</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>76</b>

*Нәтижелерді өңдеу:* Егер 8-9 сан дұрыс жазылса онда, бұл көру арқылы есте сақтаудың жақсы деңгейде екенін көрсетеді.

Осыдан кейін оқушылардың есту арқылы есте сақтауларын анықтау үшін диагностика жүргізіледі.

*Нұсқау:* «Қазір сіздерге 12 сөз оқылады. Сіздер зейін салып тыңдап, сол сөздерді есте қалдыруларыңыз керек. Мен белгі бергенде параққа есте қалған сөздерді кез-келген қатарда жазасыздар» (Осы жерде магнитофонға жазылған сөздерді қолданамыз).

*Нәтижелерді өңдеу:* Дұрыс қайта жаңғыртылған сөздер 8-9 болса, онда есту арқылы есте сақтау жақсы деп есептелінеді. Сонымен оқушылардан жауап парағын жинап алу.

жарық	көңіл-күй	жұмыс
ата-райы	қанжар	кітап
машина	үй	әйнек
ағаш	қасқыр	көру

Біздің әрқайсысымыздың есте сақтау қабілетіміз әр түрлі. Біреуіміз көру арқылы жақсы есте сақтаймыз, ал екіншіміз есту арқылы жақсы есте сақтаймыз. Белгілі бір нәрсені ұзақ уақыт есте сақтау үшін біздің соны әлденеше рет қайталауымыз қажет болады.

Ұмыту - табиғи нәрсе. Ондай адамдар бір көргенін, бір рет естігенін «бірден-ақ» есіне алып табан астында айтып береді және ұзақ уақытқа дейін есте сақтайды. Мысалы оқушыларға есімі белгілі үш бидің және Абай мен Ыбырай ақын аталарының суреттерін көрсетіп сұрақтар қойылады. Енді біз есімізді қалай дамытуымызға болады? Біз ол үшін түрлі ережелерге, жаттығуларға сүйенуімізге тура келеді (плакатқа жазылған ережелерді оқушыларға оқып беріп талдау жасау). Есте сақтау заңдылығына тоқталайық.

Сезім органдарының неғұрлым бәрімен де әсер алыңыз. Мысалы, бір нәрсені есте сақтағың келсе, дауыстап та оқып, көзбен де көріп, яғни көзбен де, құлақпен де әсер алуға ұмтылу керек.

Ең алдымен көзбен әсер алу керек, оның ықпалы күшті, құлақ пен миды жалғайтын жүйкеге қарағанда көз бен миды жалғайтын жүйкенің 25 есе қалың екені анықталған.

Есте сақтаудың екінші заңы - қайталау. Біз кез-келген нәрсені жаттай аламыз, теконы белгілі бір деңгейде жиі қайталау қажет.



Есте сақтаудың үшінші заңы - ассоциация. Фактіні есте сақтаудың жалғыз әдісі - оны басқа бір фактімен үйлестіру. Есті дамытуға арналған жаттығуларды меңгеруіміз қажет.

Көрнекілікті пайдалана отырып түсіндіреміз. Мысалы, бізге есте қалдыруға 10 сөз берілсін: маса, қылыш, мысық, сабан, шалбар, дақ, аю, шие, сарай, пианино.

Осы 10 сөзді есте қалдыратын болсақ толық есте сақтай алмауымыз немесе орындарын ауыстырып алуымыз мүмкін. Қатарымен есте сақтауымыз үшін қызықты әңгіме құрастыруға болады. (Суретте көрнекілікті пайдалану).

### **Жадында (есте) сақтау қабілетін зерттеу әдістемесі**

Кіші жастағы мектеп оқушыларының есте сақтау түрлерін анықтау үшін қарапайым әдістеме ұсынылады.

Зерттеуді жүргізу үшін 4 баған етіп жазылған жеке карточка дайындалады. Мұғалім бірінші бағандағы сөздерді 4-5 секунд кідіріспен оқып шығады (есту арқылы сақтау). Оқып болған соң 10 секундтан кейін оқушылар есте сақтаған сөздерін жазады, жазып болған соң 10 минут демалады. Екінші бағанды оқушы өзі іштей оқып шығады да, бағанды жауып қойып, есте сақтаған сөздерін жазады (көру арқылы есте сақтау). 10 минуттық үзілістен кейін мұғалім үшінші бағандағы сөздерді оқиды, оқушы мұғалімнің соңынан сөздерді сыбырлап қайталап, саусақтарымен ауада жазады (моторлық есте сақтау). Содан кейін есінде сақтаған сөздерді парақтарына жазады. 10 минуттық үзілістен кейін мұғалім төртінші бағандағы сөздерді оқиды, оқушылар карточкадағы сөздерді көзбен бақылай отырып, әр сөзді сыбырлай қайталайды. Әрі қарай

есте сақтаған сөздерін жазады(көру – есту – моторлық есте сақтау) .

### Тәжірибеге арналған сөздер тізімі

Есту арқылы жадында тұту	Көру арқылы жадында тұту	Моторлық есте сақтау	Көру – есту - моторлық
дирижабль	ұшақ	кеме	қасқыр
жарық	шәугім	ит	бөшке
алма	көбелек	парта	коньки
қарындаш	аяқтар	етік	самауыр
найзағай	бөрене	таба	ара
үйрек	шырақ	қалаш	ескек
білезік	қол арба	шағын орман	жұмбақ
диірмен	журнал	саңырауқұлақ	серуен
тотықұс	таңқурай	қалжың	кітап
парақ	баған	шөп	трактор

### 2 - кесте Жадында (есте) сақтау қабілетін зерттеу

№	Мектеп, сынып	Есте сақтау қабілеті түрлерінің байқалуы			
		Есту арқылы жадында сақтау	Көру арқылы жадында сақтау	Моторлық есте сақтау	Көру – есту - моторлық
	<b>Барлығы</b>				
	<b>%</b>				

## Пайдаланылған әдебиеттер

1. Нұрмұхамбетова Т.Р . Тәжірибелік психология №1 ШЫМКЕНТ 2006 .
2. Мектептегі психология. №2 2006ж.
3. Мектептегі психология. №4, 5, 6 2010ж.
4. <http://abiturient.semgu.kz/index.php/kz/talapker/entdain>
5. <https://szh.kz/student/515/oydy-oylau-qabiletin-qalay-damytugha-b/>
6. <http://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/1758/>
7. <http://reactor.inform.kz/kz/este-saktau-kabiletin-zhaksartu-ushin-a5897>
8. <http://sc0009.akkol.akmoedu.kz/documents/view/ED2173E7966823FD.html>
9. <https://surak.szh.kz/>
10. <http://zertteushi.kz/2015/10/okushylardyn-este-saktau-kabiletin-damytatyn-tagam-tyrleri>
11. <http://www.tarbie.kz/32404>
12. <https://www.zharar.com/kz/kenes/man/6100-es.html#read>
13. [http://tarbie.org/load/sadik/ash/zejindi\\_damytu\\_a\\_arnal\\_an\\_ojyndar\\_men\\_zhatty\\_ular/85-1-0-18019](http://tarbie.org/load/sadik/ash/zejindi_damytu_a_arnal_an_ojyndar_men_zhatty_ular/85-1-0-18019)
14. [http://www.rusnauka.com/7\\_NITSB\\_2014/Psihologia/7\\_162496.doc.htm](http://www.rusnauka.com/7_NITSB_2014/Psihologia/7_162496.doc.htm)

## Мазмұны

1.	Кіріспе	5
2.	Психологиялық қызметтің міндеттері	6
3.	Есті дамытуға арналған жаттығулар	7
4.	Оперативтік есте сақтау қабілетін тексеру	11
5.	Есте сақтау қабілетін дамытудың тәсілі	12
6.	Есте сақтау ережелері!	15
7.	Материалды қалай есте сақтауға болады	18
8.	Ойлау қабілетін қалай дамыту керек	19
9.	Есте қалдырылатын немесе қайта жаңғыртылатын нәрсенің сипатына қарай түрлері	20
10.	Қолтаңбаңыз бойынша өзіңізді байқап көріңіз тапсырмасы	22
11.	Жеткіншектердің таным процестерін зерттеу. Сөздер қатарын есте сақтау әдістемесі	25
12.	Ассоциативтік ес көлемін анықтау әдістемесі	28
13.	Бірінші сыныпқа қабылданған балалардың таным процестерін зерттеу	29
14.	Баланың таным процестерін зерттеу әдістері	30
15.	"10 сөзді жаттау" әдістемесі	33
16.	Ұлттық бірыңғай тестілеудің психологиялық жағдайларын шешу жолдары Кешенді тестке қалай дайындалу керек?	34
17.	Оқушыларды психологиялық тұрғыда дайындау тәсілі	35
18.	Олимпиадалық ас-мәзірі	37
19.	Мектеп сабақтары оқушылардың есте сақтау қабілетіне ықпал етеді.	39
20.	Ес - ақылдын қоймасы	42
21.	Есте сақтау қабілетін дамыту (сабақ үлгісі)	46
22.	Жадында (есте) сақтау қабілетін зерттеу әдістемесі	49