**11 сынып оқушыларының ата-аналарына арналаған ЖАДЫНАМА**

 ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ! Ең бастысы баланың білім алуына қажетті жағдай жасау.

Сынақ тапсырудағы жетістіктер көп жағдайда ата – аналардың қарым-қатынасы мен жауапкершілігіне байланысты болады. Баланың сынаққа жақсы дайындалуына көмектесу үшін бірнеше кеңестерді орындап көріңіз:

–         Баланың сынақта алатын ұпай санына бола мазасызданбаңыз. Оған ұпай саны ең маңызды нәрсе емес деген ойды қалыптастырыңыз;

–         Сынақ қарсаңында баланың мазасын көп алмаңыз, себебі-бұл тест қорытыныдысына кері әсерін тигізеді. Бала жас ерекшеліктеріне байланысты көңіл-күйін тежей алмай, сынып кетуі мүмкін;

–         Үйдегі басқа адамдар кедергі келтірмеу үшін, дайындық жасауға ыңғайлы орын әзірлеңіз;

–         Тақырыптарды әр күнге бөліп дайындауға көмектесіңіз;

–         Балаңызды сынаққа дайындалудың әдісімен таныстырыңыз;

–         Тест жұмысы басқа үйреншікті ауызша және жазбаша сынақтардан басқаша болғандықтан, пәндер бойынша тест тапсырмаларын әр түрлі нұсқада дайындап, баланы бірнеше рет әзірлеңіз;

–         Тест тапсырмаларына дайындалған кезде, балаңызға уақытты дұрыс және үнемді пайдалануға үйретіңіз;

–         Балаңыздың өзіне деген сенімділігін арттырыңыз, көңіл-күйін  көтеріңіз;

–         Сынаққа дайындалу уақытын қадағалап, артық күш түсірмеңіз;

–         Баланың дұрыс тамақтануын қадағалаңыз. Өрік, мейіз, балық, ірімішік тағамдары баланың ми қызметін жақсартады;

–         Сынақ алдында балаңыздың толық демалып, тыныш ұйықтауына жағдай жасаңыз;

–         Сынақтан кейін балаңызды сынамаңыз;

–         Сынақ болатын күні таңертеңгі ас, калориясы мол тағамдардан болғаны дұрыс.

 Тестке 1-күн қалғанда

1. Балаларыңызға мүмкіндігінің аз екендігі туралы айпаңыз.

2. Отбасылық қарым-қатынасты дұрыс сақтаңыз.

3. Балаңыздың ұйқысының дұрыс болып, физиологиялық тұрғыда шаршамауын талап етіңіз.

4. Егер бір нәрсені оқып үлгермесе, дұрысы талап етпеңіз,  керісінше дем алып, көңіл көтеруіне мүмкіндік жасаңыз.

5. Таза ауада достарыңмен, ең жақын адамдарымен серуен жақсы әсер етеді.

6. Кешкі аста дастархан басында рухани қолдау сөздер айтыңыз.

7. Балаңызды ерте жатып, дұрыс ұйықтауын қадағалаңыз.

Тест күні

1. Тест күні балаңыздан бұрын тұрып, оятып, бүгінгі таң ол үшін сәтті атқанын сендіріп айтыңыз.

2. Суық суға жуынуын, гимнастикалық  жаттығулар жасауын қадағалаңыз.

3. Жеке куәлігін, рұқсат қағазын, қара қаламын ұмытып кетпеуін қадағалаңыз.

Тест күнгі тамақтану үлгісі:

1. Аса майлы тамақ жеуге болмайды және  мүлдем тамақтабауғада болмайды.

2. Қатты қобалжығандықтан, балаңызда тәбеті болмауы мүмкін, бірақ аудитория атмосферасына шыдау үшін тамақтанбаса болмайды.

3 .Жеңіл көкөністен жасалған тағамдар жеген дұрыс.

Тест күнгі психологиялық қолдауды қалай көрсетеміз?

       Таңертең балаңызбен бірге барыңыз, қолдау көрсетіңіз. Бәрі сәтті болатындығына сендіріңіз. Тесттен кейін жылау,  ашулану, тұйықталу сияқты әртүрлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін. Тест нәтижесін көрмей қобалжудың орынсыз екенін ескертіңіз.Орынсыз ескертпелер айтпаңыз, мұның соңы қиын жағдайға соқтыруы мүмкін. Тест нәтижесін хабарлағанда қасында болыңыз. Сіз күткен нәтижеге сәйкес келмесе де сабырлылық танытып, қолдау көрсетіңіз. Ендігі өмірінің сәтті болуына тілек білдіріңіз.