

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.
4. Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық ашылулар «Неге?» және «Қалай?» сұрақтар арқылы жасалынған. Сұрақ қоюға? Оған жауап табуға үйрен.
5. 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.
6. Затта немесе құбылыста түрлі белгілерді байқау, ойлау қасиетіне қажет заттар немесе құбылыстарды өзара салыстыру қабілетін игеру.
7. Адам объектінің белгілерін неғұрлым көп байқаса, оның ойлауы соғұрлым жетілген. Бұл іскерлікті зеріктікке, аңғарымпаздыққа арналған ойындарда, логикалық есептер мен басқатырмаларды шешкенде жаттықтыруға болады.
8. 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 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.

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

СТРЕСС

Қазіргі заманда жиі қолданатын, сәнді сөз.

СТРЕСС – бұл адам ағзасының физикалық және психикалық тұрғыдан күштену қалпы.

Біз оны әруақытта сезінеміз – өзімізді тұрып таныстырарда, асқазанның ішінде қуыс бардай сезім болады, емтихан уақытында шексіз ашулану, ұйқысыздық. Болмашы стрестің өзі шарасыздыққа алып келеді. Стресс адам тіршілігінің ажырамас бөлігі. Дей тұрғанмен стрестің өте қауіпті жағдайларын ажырата білу керек.

Стресті қалай жеңуге болады?

Мақсаты: Теориялық аспектілерге тоқталу және стрестен арылудың жаттығуларын ұсыну.

Әдебиеттерде стресс туындауының себептерін көптеп жазады. Бұл күнәні сезіну, құндылықтарды жоғалту, оқуды жеккөру және т.б.

Не істеу керек? Одан құтылудың тәсілі өмір стиліңізді және өзіңізді өзгертіңіз!

Уолтер Расселдің сөзін келтіргім келіп отыр: «Егер жек көрген нәрсеңмен айналыссаң, жек көруден ағзаны жоятын токсиндер бөліне бастайды, соның нәтижесінде қажып, шаршап және жалығасыз не ауырасыз. Сіз не істесеңіз де сүйсініп жасаңыз. Болмаса сүйсініп жасайтынды ғана істеңіз». Осылайша шығыстың ерте даналығы айтқан. Барлығын сізге белгілі тәсілмен сүйсініп жасаңыз. Сабаққа, оқуға деген махаббат дене мен рухани күш беріп, қажу мен жалығудан құтқарады. Өзіңіздің дене және психикалық саулығыңызға назар аударыңыз. Стрестің физиологиялық белгілері: ұйықтай алмау, бас ауру, жүрек дүрсілдеу,

арқаның, асқазанның, жүректің ауруы, асқазанның қорытпауы, спазмалар. Стрестің психологиялық белгілері ұмытшақтық, есте сақтау қиындықтары, қобалжу, шектен тыс уайымшылдық, себепсіз қорқыныштар, ашуланшақтық болып табылады. Бұл өзіне деген сенімділігін жоғалтып, түрлі ауруларды, психикалық шаршауларды туындатады және дәріге бағынышты етеді.

Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?

Біріншіден: стресс кезінде ағзадағы витаминдер қоры. әсіресе В тобы тез таусылады. Көптеген дәрігерлер күнде витамин ішуге кеңес береді, дегенмен де артық ішіп қоймаңыз. Барлығы орнымен болғаны жөн.

Екіншіден: дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залына барыңыз, жаттығу жасаңыз, билеңіз, ән айтыңыз, қалада серуендеңіз, бассейнге, моншаға барыңыз.

Үшіншіден: психикалық және дене релаксациясы қажет. Келесі тәсілдерді көріңіз: босаңсытатын музыкатаңдаңыз, түнгі аспанға бұлтқа қараңыз және армандаңыз.

Төртіншіден: үйлесімді өмір үшін жанұяның, достардың қолдауы қажет. Психологиялық тренингтерге барыңыз, жанұя салтанаттарынан қалмаңыз, жаңа қызықты адамдармен танысыңыз. Ата-аналарыңызға, ата-әжелеріңізге, баурларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе?

Психологиялық көмек

