



ATA-AHAFA KEҒЕС

**Емтихан қарсаңында баланың үрейін
ұлғайтпаңыз, бала өз эмоциясына ие бола
алмай, морт кетуі әбден мүмкін;
үйде баланы сабақ қарауға ыңғайлы
орынмен қамтамасыз етіңіз; үйдегілердің
оған кедергі жасамауын қадағалаңыз;**



- **тест тапсырмалары бойынша жаттығу кезінде баланы уақытқа бағдар жасауға және оны бөлуге үйретіңіз. Егер бала сағат тақпаса, оған міндетті түрде сағат беріңіз; баланың тамақтануына көңіл бөліңіз. Балық, ірімшік, жаңғақ, кепкен өрік мидың жұмысын жақсартады.**

- «Ұйқы ашуға жақсы» деп, кофе, шай беруге болмайды. Сынаққа дайындалып жүрген балалардың жүйке жүйесінде қозу процесі аса жоғары болады. Ал ащы немесе көп мөлшердегі кофе, шай бұл процесті одан сайын арттырып жібереді;
- егер, бала дайындық барысында тұйықталып, көңіл күйі болмай, жиі жылап, мазасы кетіп жүрсе, психолог маманның кеңесіне жүгіну керек;

