⚡ ...Болып жүрмесін. Ескерту! 😆

📜 Ерік күшін қалай арттыруға болады? — Майк Тайсонның әдісі📌 Ерік күші — сила волиМайк Тайсондікіндей болаттай ерік күшіне жетуді қалайсың ба?Онда мұқият оқы.Адамдар қарапайым мәселелерге қиын шешім іздегенді жөн көреді.Ең қарапайым мәселелердің бірі — ерік күшінің жетіспеуі.Майк Тайсон бұл мәселені қалай шешуді жақсы білген.Жаттықтырушысы Кас Д’Амато бір жолы Майкка ерік күшін тәрбиелеу жөнінде өте қарапайым әрі іске асатын кеңес беріпті: қоқысты шығар, тамақ дайындауға көмектес, үйді тазалауға қолғабыс ет.Тым қарапайым әрі ойға қонымсыз секілді иә?Кас сөзсіз ыдыс-аяқ, тамақ дайындау туралы ойлаған жоқ, ол бұл мәселеге тереңінен қарады. Ол басқаны көздеді — яғни, жігерсіз бос жігіттен нағыз жауынгерге айналдыру.Кас мынаны көздеді:"Өзің істегің келмейтін іс болса, дереу соны жасауға харекеттен".Жасөспірімдерге арналған колониядан шыққан соң Майк жаттықтырушысының үйіне біраз уақытқа жайғасады.Майк күнделікті үй тірлігін істеуді жек көретін.Рингте ол кез келгенін бір соққымен сұлататын, ал үйде...Кас оған ыдыс-аяқ жуу, тамақ дайындау, қоқыс шығару секілді істерді тапсыратын.Майк жынданып, ашуланатын. "Болашақ әлем чемпионына үй тірлігімен айналысудың қажеті не?" дегендей сұрақтарды жаудырды.Кас оған қысқаша жауап қатты: "Өзің істегің келмейтін істі жасаған кезде сен өз ерік күшіңді шынықтырып, дамытасың".Сол cәтте-ақ Майк күнделікті міндеттеріне көзқарасын өзгертіп, үлкен құлшыныспен жасайтын болды.Майк Тайсон осылай ерік күшін жаттықтырған.Ал сен...Не істі өз жалқаулығыңнан, "қиындығына" қарап, әлі бастай алмай жүрсің?Бәлкім, бұл ҰБТ-ны тапсыру үшін қажет дайындық шығар?Немесе келесі дүйсенбі, келесі ай, жаңа жылдан кейін бастаймын деп жүрген спортпен айналысу ма?Не істі сен кейінге, соңғы сәтке дейін бастамай/бітірмей қалдырасың?Ерік күшіңді арттыру үшін дәл сол істермен айналысу қажет.Бәрі айла-шарғы жасауға шебер.Бәріне "лайфхак" — оңай жол керек. Бірақ бұ дүние басқа заңдарға бағынады.Майк Тайсонның әдісін қолдан.Кейін өзіңнің қалай өзгеріп кеткеніңді байқамай қаласың.Енді сен өмірдегі ең қиын шайқас — өз-өзіңмен шайқасуға дайынсың.Біздің жазба ұнаса, лайк пен репостты аяма!Сапалы әрі пайдалы ақпаратқа толы жазбалар тек біздің парақшада!

Мат сауаттылықтың қыркүйек айына жазылған батыл оқушыларынан флешмоб :)Батыл дейтін себебім — қалған оқушылар ұялды ма, әйтеуір, суреттерін жібермеді 😆Енді бұл флешмобтың эстафетасын ҰБТ Академиясының басқа мұғалімдеріне жолдаймын!Рустам ағай? Дәурен ағай? Шахназар ағай? Қуаныш ағай?Сіздерден және оқушыларыңыздан осындай фотоколлаждар күтеміз 😆Айтпақшы, осы флешмобтағы біреуді таныған болсаң, комментке жазып қой)

Болашағың өз қолыңда өзгерткің,Дайындалсаң оқуыңа кекер кім?«Білмеймін» деп қол сілтей сен бергенше ,Уақыт бөлсей сәл болса да дегенім.Өтіп жатыр қымбат уақыт тоқтаусыз,Сен отырсың армансыз не мақсатсыз.Бір мәнісі болып қалар деген ойҚұр босқа қаласың ғой грантсыз.Отырсың сен телефоның қолыңда,Санаңда тек күлкі менен ойын ба?Ата-анаңды кім асырайды ойлашы,Осы сұрақ өзіңе сен қойдың ба?Баста қазір, әлі бәлкім кеш емес,Оқысаң сен жаман болды бұл демес.Арманыңа қадам жаса қазірден,Ертеңгі күнің басталады бүгіннен.Биылғы бітіруші түлектер! Мектепті бітіріп, жоғары оқу орнына тапсыруға аз ғана қалды. Осы қалған алтын уақытты орынды жұмсап, дұрыс дайындалайық. Ойын, күлкі, қыдыру — оның бәрін грантқа түсіп алып та тындырасыңдар.Өз болашақтарың өз қолдарыңда ғой. Сендерді бағып, қаққан, тұмсықтыға шоқтырмай, тырнақтыға алдырмай өсірген ата-аналарыңды ертең кім асырайды? Қазір бір бөлмеде телефонмен отырған шығарсың уақытыңды бекерге жұмсап, ананы қарап, ойын ойнап, cонда сенің ата-анаң, анаңның ақ сүтіне деген алғысың осы ма? Жарайды, оны қоя тұрып келешекте өз отбасыңды қалай асырайсың?Оқымасаң, өз денсаулығыңды өзің құртып, ауыр жұмыс істеп жүресің. Қазіргі заман — білімділердің заманы! Сондықтан тынбай еңбектеніп, оқылық! Оқысаң әйтеуір бір жерді тесіп шығарың анық.Ертеңің бүгіннен басталады. ҰМЫТПА!

👁‍🗨 Мақсат пен амалШындықты білетін, көпті түсінетін адамдар басқаларға кеңес берген амалдарын өздері орындамай жатады. Бұл қазіргі таңдағы ең маңызды проблемалардың бірі.Бұл проблема назар аударуға тұрарлық, өйткені оны шешпесе, басқа проблемалар да шешілмейтіні айдан анық.Мысалы, адамдардың көпшілігі «өзіңнен баста» деп жиі айтып жатады, бірақ өз-өзін сынға алып, түзеткісі келмейтіндіктен, сол сәтте бұны өздеріне емес, өзгелерге айтады.Тағы бір мысал: сен өзгелерге «ҰБТ-ға дайындалмайсың ба? Аз уақыт қалды ғой» деп айтасың, ал өзің сол ҰБТ-ның маңыздылығын сезініп тұрып, дайындалмайсың. Сонда қалай болды?Есіңде ұста: әрбір адам әлемді өзі жүретін бағытқа қарай өзгертеді.

Видеоны қарап, ойланып көрші ☺Бұл видео мектепті жамандау емес, тек саған беретін пайдасы мен зияны жайлы.Келіссең комментарийге + қой :)

☀ Қайырлы таң! 📌 Бүгін — 1.10.2019 ж. (Григориан күнтізбесі)🎓 ҰБТ-ға 264 күн қалды 📚 Қысқы сессияға 2,5 ай+ уақыт қалды

«Таңертең, төсектен тұрғың келмесе, өз-өзіңе айт: «Мен адам баласы секілді еңбек етуім керек». Маған белгіленген іске неліктен шағымдануым керек? Әлде мен тек төсекте жатып, жылыну үшін жаралдым ба?— Бірақ бұл жағымдырақ...— Cонда сен бұл өмірге тек ләззат алу үшін келгенің ғой? Әсте өзіңе белгіленген жұмыс үшін, әлемді танып білу үшін емес пе? Тіпті өсімдіктер, құстар, кұмырсқалар, өрмекшілер мен аралар да мына әлемдегі тәртіпті ұстап тұру үшін өз істерімен айналысып жатқанын байқамайсың ба? Ал сен өзіңе адам баласы деп белгіленген харекетті жасамаймын демекшісің? Неліктен табиғаттың қалауын орындауға асықпайсың?— Бірақ бізге ұйықтау да керек...— Керек. Бірақ табиғат тамақ пен ішуді қалай шектесе, ұйқыны да солай шектеген. Ал сен шектен шықтың. Өз ісіңе емес, ұйқыға шектен тыс уақытыңды бөлдің. Істерде сен сол бір шекке де жетпедің. Сонда сен өз-өзіңді жақсы көрмейтін болып тұрсың ғой. Әйтпесе өз табиғатыңа ешқашан қарсы шықпас едің. Себебі кімде-кім өз ісін сүйіп істесе, тамақ ішіп, жуынуды да ұмытып, әбден әлсірегенше еңбек етуге дайын. Сондағы сен өз табиғатыңды құрметтемейтін болып тұрсың. Өз ісіне жан-тәнімен берілгендер шеберліктерінен айырылғанша, тамақ пен ұйқыдан бас тартқанды жөн көрер еді».(c) Марк Аврелий. 161-180 ж. аралығындағы Рим билеушісі.

Қазан айында өтетін курстарға жазылу басталды. \* (+ бағалы сыйлықтар) Қазан айында 7 курс өтеді. «General English» курсынан басқасы онлайн (интернет арқылы) өтеді («General English» курсының форматына бірқатар өзгерістер енген-тұғын). Қатысу үшін компьютер немесе смартфон және жақсы интернет желісі болу керек. Сабаққа уақытында қатыса алмай қалған жағдайда сабақтың видеосын қайта көруге болады. «Қай қалада?», «Шымкентке келесіз бе?», «Қап, Алматыда емеспін.» деген әңгіме болмасын. Барлығы ИНТЕРНЕТ арқылы. Әрбір курсқа жеке тоқталып өтпестен бұрын бағалы сыйлықтарымыз жайлы түсіндіріп өтсем: Қазан айында өтетін курстарға жазылған алғашқы 100 адамның арасында 10 бағалы сыйлықты ұтысқа саламыз. Жолы болып, ұтыста жеңгендер келесі бағалы сыйлықтардың бірін таңдай алады:1. Эксклюзивті курстарымыздың бірі — «Қаржылық сауаттылық» курсына тегін қатысу;2. «Адамтану» видеотренингін тегін көру;3. Кітап алу;Демек, қазан айында өтетін курстарға жазылған алғашқы 100 адамның арасында өтетін ұтыста жолы болып, 10 бағалы сыйлықтың бірін жеңіп алған адам не «Қаржылық сауаттылық» курсына тегін қатыса алады, не «Адамтану» видеотренингін тегін көре алады, не кітапқа қол жеткізе алады.Тағы да бір жаңалық: бұл ұтыс соңғы емес.Қазан айында өтетін курстарға жазылған алғашқы 200 адамның арасында да бағалы сыйлықтарды ұтысқа салатын боламыз. Тек бір ескере кететін жайт: курстарға алғашқы жазылған 100 адам ұтысқа екінші рет қатысуға мүмкіндік алады. Демек, егер сен алғашқылардың бірі болып жазылып, бірінші ұтысқа қатысқанда жолың болмаса, екінші ұтыста өз бағыңды қайта сынай аласың.Бұдан нені түсінуге болады? Алғашқы болып жазылған 100 адамның бағалы сыйлықтарға ұту мүмкіндігі анағұрлым жоғары, өйткені бірнеше ұтысқа қатысатын болады.Cондықтан керемет мүмкіндіктен құр қалмаңдар. Алғашқылардың бірі болып жазылуға асығыңдар!Енді әрбір курс жайлы қысқаша айтып өтсем: 1) «Математикалық сауаттылық» Математикалық сауаттылық курсында сенің логикаңды дамытамыз, керекті болған теорияны өтеміз (сол теорияның көбісін мектеп мұғалімдері үйрете бермейді), негізгі, көп қайталанатын есептерді шығарамыз, егер сол есептің шаблонды, қысқа шығару жолы болса, сол жолын қарастырып, дайын формулаларын жаттап аламыз. Курс 5 сабақтан тұрады. Сабақтарда келесі тақырыптарды өтеміз: — Сандар теориясы (бөлінгіштік, қалдықтар, санның соңғы цифры, кітап беттері және т.б.) — Мәтіндік есептер (ішінде логикалық есептер де бар). — Мат.сауаттылықтағы геометрия элементтері. — Комбинаторика және ықтималдықтар теориясы. — Графиктер, диаграммалар, кестелер. Курсқа тезірек жазылмас бұрын оқушылардың курс жайлы пікірлерімен (500-ден астам) танысып ал: https://vk.cc/77JQ0J Оқып алдың ба? Онда мына сілтеме бойынша өтіп, курсқа сол инструкция бойынша төлем жасап, жазыла аласың: https://vk.cc/8YwqBO Бағасы — 5000 теңге. 2) «Нейроматематика ҰБТ» (алгебра) Менің интернеттегі еңбек жолымның бастамасы болған, мақтан тұтатын, 1500-ден астам оқушы өткен курсым. 8 сабақ жаңа форматтың математикасының алгебрасын шығаруға қажетті теория мен практиканы қамтиды. 8 сабақта теория өтеміз, тақырыпқа есеп шығарамыз. Сұрақтарың болса, түсініксіз жерлерін қайта түсіндіріп беремін. Үй жұмысына жеке-жеке тапсырмалар болады. Соларды шығарып, көмекшіме жібересің. 3 үй жұмысы орындалмаса, курстан қуыласың. Курс өте қатал түрде өтеді. Бірақ үй жұмыстары қиын емес. Жай ғана уақыт бөліп, сәл ойлану керек. Үй жұмысын тапсырғаннан кейін сол үй жұмыстары талданған видеоны көріп, қателеріңді көре аласың және қалай шығару керек екенін көресің. Алгебраның маңыздылығы жайлы айтатын болсақ, жаңа форматта жай тригонометрияның өзінің арқасында 30 есептің 6-7-еуін шығаруға болады. Логарифм тақырыбы арқылы тағы 4-5 есеп. Оған қоса басқа да тақырыптар бар ғой. Соларды Нейроматематика (алгебра) курсында қарастырамыз. Нейроматематика ҰБТ (алгебра) курсында өтілетін тақырыптар: — Қысқаша көбейту формулалары. Түбір мен дәреже қасиеттері. Күрделі радикал. Модуль. Периодты бөлшектер. — Теңдеулер мен теңсіздіктер, олардың жүйелері. — Сандық тізбектер. Арифметикалық және геометриялық прогрессия. — Көрсеткіш және логарифм. — Тригонометрия. — Туынды және оның қолданыстары. — Интеграл. Бағасы — 10 000 теңге. Курсқа тезірек жазылмас бұрын оқушылардың курс жайлы пікірлерімен танысып ал (соңына дейін көріп шық): https://vk.cc/77JQa6 Оқып алдың ба? Онда мына сілтеме бойынша өтіп, курсқа сол инструкция бойынша төлем жасап, жазыла аласың: https://vk.cc/8YwqBO 3) «Нейрофизика I» (Жалпы физика курсы) Курсты жүргізетін мұғалім — Шахназар деген «Тигр» ағайларың. Сабақ беру тәжірибесі 5 жыл. Каратэ бойынша Орталық Азия чемпионы және Әлем Кубогының жеңімпазы, сабақты оқымай кетсең, соғып оқытады. Қалжың, қорқып кеттің ғой :) Физика курсының сабақтары 2 бөлімнен тұрады. Сабақтың 1-ші бөлімі теория мен мысалдарға, 2-ші бөлімі орташа+жеткілікті+жоғары деңгейлі есептерге арналады. Курста төмендегі тақырыптар қарастырылады: — Кинематика. — Статика. — Динамика. — Жұмыс, қуат. — Энергия. Энергияның сақталу заңы. — Ғарыштық физика. — Молекулалық физика. Термодинамика. — Электростатика. — Тұрақты электр тогы. — Электромагнетизм. — Меxаникалық тербелістер мен толқындар. Eсептерге анализ жасау, теорияны есептерге пайдалану сынды құпиялар мен қызықты дүниелер айтылады. Физикадағы әр бөлімге сәйкес ондаған теңдеулер бар. Олардың мән-мағынасын түсініп, оларды есептерге қолдануды, түрлендіруді, жаттамай қалай есте сақтауға болатындығын үйрене аласың. Курс 12 сабақтан тұрады. Әрбір сабақтың ұзақтығы — 3 cағат. Аптасына 2-3 сабақтан өтіледі. Курстың бағасы — 10 000 тг. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/7nFbLW Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO 4) «Дүние жүзі тарихы» (бастауыш) Дүние жүзі тарихы пәнінен онлайн курс 2 кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңде (бастауыш) 6-7-8 сыныптың дүние жүзі тарихы пәнінен бағдарламасы бойынша өтеді. Ал екінші кезеңде (баяундауыш) 9-10-11 сыныптың бағдарламасы бойынша өтеді.Қазан айында дүние жүзі тарихы курсының бірінші кезеңі (бастауыш) өтетін болады. Курстың жүргізушісі — «Қазақстан тарихы» пәні бойынша оқу-әдістемелік құралдардың авторы, ҰБТ-ның апелляция комиссиясының мүшесі, ҰБТ сұрақтарының сарапшысы әрі сұрақ құрастырушысы, тарих пәнінің мұғалімі Дәурен Сағынғалиев. Мұғалім туралы қызықты факт айтайын. Дәурен Сағынғалиев — Республика (2017), қала (2018) бойынша ҰБТ рейтингісінде бірінші болып тұрған Алматы қаласының №140 мектебінің барлық оқушыларын тарихтан дайындаған ұстаз. Білім беру ісіне қосқан үлесі үшін Білім және ғылым министрінен, Вице-министрінен, Алматы қаласының әкімінен құрмет грамоталары мен алғыс хаттарын алған. «Білім беру саласының үздігі» атағын алған ең жас педагог. Тарих оқытумен қатар Мұқағалидың 480 өлеңін жатқа біледі, заң, әдебиет салаларында білімі мықты ұстаз.Дүние жүзі тарихы курсынан өткен алдыңғы жылдың түлектері қаңтар-наурыз айларында өткен ҰБТ-да, маусым айында өткен нағыз ҰБТ-да жоғары нәтиже көрсетті. Курстың бағасы — 10 000 теңге. Курсты өткен оқушылардың пікірлерімен төмендегі сілтеме бойынша өтіп таныса аласың: https://vk.cc/84JAzt Оқып алған болсаң, төмендегі сілтемедегі инструкция бойынша төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO5) «Нейробиология» (Биология ҰБТ) Курс жүргізушісі — Рустам Укибаев. Түлектерді ҰБТ-ға 11 жыл бойы дайындап жүрген, "Биология пәнінен ОЖСБ және ЖОО-на дайындалудың тиімді жолдары" кітабының авторы, 2013 - жылы КазНПУ өткен "Мұғалім ғалым" байқауында 2 орын иегері (Алматы қаласы). 2013 - жылы ҚР "Үздік педагог - 2013" жеңімпазы, ҚР үздік педагог медалінің иегері. 2013 - жылы ҚР білім жəне ғылым министрлігінің «Құрмет» грамотасының иегері. 2014 - жылы М.Əуезов ЖОО өткен "Заманауи мұғалім" байқауында бас жүлде иегері (Шымкент қаласы). 2015 - жылы Республикалық студенттер арасында өткен ғылыми жұмыстан 1-орын иегері (Астана қаласы). 2015 - жылы Əл-Фараби ЖОО өткен " Мен жастарға сенемін " байқауында студенттер арасында жеңімпаз атанған (Алматы қаласы). 2016 - жылы "Үздік куратор "байқауының жеңімпазы атанған (Тараз қаласы). 2016 - жылы Республикалық студенттік пәндік олимпиада 3 иеленген (Павлодар қаласы). 2017 - жылы Республикалық студенттер арасында өткен ғылыми жұмыстар байқауында 1 орын иеленген. 2018 - жылы "Жас оқытушы" (Мәскеу, МГУ) байқауының жеңімпазы. Курс 10 сабақтан тұрады. Әр сабақтың ұзақтығы кем дегенде 3 сағат. ҰБТ-да кездесетін барлық тақырыптарды қамтиды. Курстың бағасы — 10 000 теңге. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/7UxUmO Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO 6) «Нейро Ағылшын ҰБТ» Курс жүргізушісі — Қуаныш Айдар. Тек ағылшын тілі бойынша емес, жан-жақты дамыған мұғалім (осы жағымыздан қатты ұқсаймыз). Психология, өмір, саяхаттау жайында хабары көп, сабақ сайын қызық ақпараттармен бөліседі, өмірді мәнді сүруге деген құлшынысты арттыратын білімімен бөліседі. Ағылшын тілінен басқа испан, жапон тілдерін меңгеріп келеді. Нейроағылшын курсына жазылған оқушылардың ішінде тіпті 10-15 ұпайдан бастап, 35-тен артық ала бастап, өз көздеріне өздері сенбей жүрген оқушылар өте көп! Курс 10 сабақтан тұрады. ҰБТ-да кездесетін барлық тақырыптарды қамтиды. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/7JZr7h Оқушылардың пікірлерін мұқият оқыған болсаң, жазылғың келіп кеткені сөзсіз! :) Курстың бағасы — 10 000 теңге. Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO 7) «General English | Жалпы ағылшын тілі» курсы Курсты жүргізге — Қуаныш Айдар. 1 айдың ішінде ағылшын тілінің грамматикасы және күнделікті өмірде жиі қолданылатын сөздер жиынтығын меңгеріп шығуға мүмкіндігің бар. Курсты өткеннен кейін ағылшын тілінде сериалдар мен фильмдерді көргенде, кітап оқығанда, музыка тыңдағанда ешқандай қиындықсыз түсінетіндей дәрежеге жетуге болады. Сонымен қатар, ескеру керек бір маңызды жайт: университеттегі пәндер. Көптеген оқушылар ҰБТ-ны жақсы тапсырып, сүрінбей өтеді, бірақ көптеген пәндерді ағылшын тілінде оқытатын университеттердің біріне түссе, ағылшын тілі біліміне қатысты мәселе туындайды. Мысал ретінде, біздің бір оқушымыз физика мен математика таңдап, ҰБТ-да жақсы балл жинап, CДУ-ға грантқа түсті. Бірақ ағылшын тілін білмейтіндіктен, Сүлейман Демирель атындағы университетте (СДУ) оқытылатын көптеген пәндерді түсіне алмады. Сол себепті де университетте ағылшын тілінде өтілетін пәндерді меңгеруде қиындық болмас үшін білікті ағылшын тілі мұғалімі жүргізген «General English» курсын өткен абзал. «General English» курсы ағылшын тілі біліміне қарай 3 деңгейден тұрады. Әрбір деңгейдің бөлек бағдарламасы бар. «General English» кез келген деңгейі бойынша курсы 10 сабақтан тұрады. «General English» (I деңгей) курсының бағасы — 5 000 тг. «General English» (II деңгей) курсының бағасы — 6 000 тг. «General English» (III деңгей) курсының бағасы — 6 000 тг. Курс онлайн (интернет арқылы) өтпейді. Бірақ бұл интернеттің қажеті жоқ, «тірідей» өтеді дегенді білдірмейді. Курстың сабақтары алдын-ала бейнежазба түрінде түсіріліп қойылған. Бейнежазбаны көру үшін компьютер немесе смартфон және жақсы интернет желісі болу керек. Егер сен курсқа жазылсаң, сабақтардың бейнежазбаларына қол жеткізесің. Алдымен, курс жүргізушісі саған бірінші сабақтың бейнежазбасына "доступ" ашады, сен бірінші сабақты бірнеше рет көріп, бірінші сабақтан түсінгеніңді ойда бекітетін үй жұмысын орындайсың. Үй жұмысын толық орындап болғанда, оны суретке түсіріп, курс жүргізушісіне жібересің. Ол сенің үй жұмысыңды тексеріп, келесі екінші (үшінші, төртінші және т.c.с.) сабаққа "доступ" ашады. Мұндай форматтың артықшылығы неде? Бұл формат ғаламтор желісі дұрыс ұстамайтын ауылдық жерлерде тұратын немесе кешкі уақытта белгілі бір себептермен бос болмайтын оқушыларға кез келген уақытта сабақтың бейнежазбасын көріп, курсты толыққанды өтуге мүмкіндік береді. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/8q4nCm Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барлық курстарға жазылудың соңғы уақыты 13 қазан күні 22:00-де. Сабақтардың барлығы дерлік кешкі уақытта өтеді. Басталуы шамамен 18:00--19:00-де. Кейбір пәндер 20:00-де. Ұзақтығы кем дегенде 2 сағат. Кейде 3-4 сағатқа дейін созылып кетеді. 14-15 қазан аралығында төлем жасағандардың барлығы толығымен курстарға қосылады. Сабақтардың басталуы — 15-17 қазан. Курсқа төлем жасап жазылған оқушы мына шарттармен 100% келіседі. Әйтпесе курсқа жазыла алмайды.https://vk.com/topic-102420613\_40331006Сабаққа уақытында қатыса алмай қалсаң немесе білімді бекіту үшін қайталап көргің келсе, сабақтың қайталауын көруге болады. Курстың басталу уақытын, өтетін күндерін жазылған оқушыларға, жазылу аяқталған соң айтамыз. Тағы да бір айта кететін жәйт. Курсты бірнеше адам болып көруге рұқсат жоқ. Бірнеше адам бірігіп қатысқаны немесе сабақты қандай да бір әдіспен көшіріп таратқаны белгілі болған жағдайда сотта кездесуіміз мүмкін. Ал біз үшін оны анықтап алу қиын емес. Сол себепті араларыңда арам ойлылар болса, осы жерінен қайтсын. Заң бойынша біреудің авторлық құқықтарын бұзған адам 720 мың штраф төлеуі мүмкін. Ал бір емес, бірнеше адам келісіп авторлық құқықты бұзса, 12 миллионға дейін штраф төлеуі мүмкін. Сол себепті қайталап айтамын, ата-анаңды сүйсең, артыңды ойла. P.S. сұрақтар пайда болса, осы мәтінді тағы бір рет оқып шыға ғой. Оқу сауаттылығын дамытасың 😉 Жауабын таппасаң, комментке жаза ғой. P.P.S. Барлығын соңғы сәтке қалдыра бермей, ертерек жазылуға тырыс. Әйтпесе, соңғы 2-3 күнде бірден 400-500 оқушы жазылып, "Ағаааааааааай, менің хатымды әлі оқымады ғой, сабаққа қашан қосыламыыыыын?" деп паника боп жататындар көп 😊 Ерте төлем жасасаң, қатысушылар қатарына ерте қосылып, уайымдамай, сабырлы күйде отырасың 😊😊😊 Курста кездескенше!

📌 Айлық есептеме — <Қыркүйек айында өз келешегің үшін не істедің?>♻ Комментарийде өзіңе есеп бер! 🔎 «Егерде есті кісілердің қатарында болғың келсе, күнінде бір мәртебе, болмаса жұмасында бір, ең болмаса айында бір, өзіңнен өзің есеп ал! Сол алдыңғы есеп алғаннан бергі өмірді қалай өткіздің екен, не білімге, не ахиретке, не дүниеге жарамды, күнінде өзің өкінбестей қылықпен өткізіппісің? Жоқ, болмаса, не қылып өткізгеніңді өзің де білмей қалыппысың?».(с) Абай Құнанбайұлы. Он бесінші қара сөз

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?>♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :)p.s. Комментарийлерге лайк басуды ұмытпайық. Бір-бірлеріңе лайк басып, қолдау көрсетіңдер. Бүгін ҰБТ-ға дайындық жасап, комментарийде өзінің кішігірім жетістігімен бөліскен адам жылы сөздер естіп, бір марқайып қалсын.

«ВКонтакте» әлеуметтік желісінің, «Telegram» мессенджерінің негізін қалаушы Павел Дуровтың саған беретін пайдалы кеңестері:— Мен үйренуге уақытымды жұмсаған шет тілдерінің арасында тек ағылшын тілі ғана жемісін берді. Ағылшын тіліне баса көңіл бөлген дұрыс.— Ешқашан теледидар көрме.— Ешқашан жаңалықтар оқыма.— Әлеуметтік желілердегі лентаңды фильтрден өткіз. Тек өзіңнің қызығушылықтарыңа сәйкес контентті тұтын.— Өз-өзіңді тәрбиелеуге уақыт бөл.— Өзіңнен ақыл-ойы төмен адамдарға уақытыңды азырақ құрт.— Ешқашан және ешбір жағдайда алкоголь сусындарын ішпе.— Ақшаға қарағанда жоғары құндылықтарың болсын.— Ешқашан ойыңды өткенге немесе алыс келешекке бағыттама.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

📌 Таңертеңгілік кішігірім мотивация ⚡ Күндерің өнімді өтсін! 🔥

Қазақшаға аударғанда мағынасы жойылып кетеді екен.Сондықтан орысша түсінсең де, түсінбесең де оригинал жазбаны оқы:https://vk.cc/9R3nfTТүсінсең керемет, түсінбесең біраз болсын орысша үйренесің)

Өткен постта саған "Бағыт беруші"(Наставник) керек деп едім ғой.Сол Бағыт берушінің 3 түрі болады:1)Тура бағыт беруші. Ол саған өзінің қалай жетістікке жеткенін көрсетеді. Барлығын басынан бастап үйрететін Джеки чанның "Карате пацан" киносындағыдай деп ойлап қалма). Оның саған үйретіп отыратын уақыты жоқ. Бұндай наставниктер сендерді көбінесе жақтырмайды.2) Жанама бағыт беруші. Мотивациялық кітап, фильмдер, посттар. Бұл бағыт берушінің көмегімен, сен 90%-ға мотивацияланасың. 200-500 оқылған кітап, 1 наставникке тең. Қандай кітаптар оқысам болады? - деген сұраққа нақты жауап бере алмаймын, әркім өзі таңдағаны дұрыс.3) Бағыт беруші кез келген нәрсе бола алады. Егер сен қазір ешкім емес болып, өзіңді жаңадан жасағың келсе, сенің арманың мен мақсатыңның өзі наставник бола алады.

Өмірін түбегейлі өзгерткісі келетін адамдарға🔥Жалғасы 1 сағаттан кейін...Ал сен нешінші жылдасың? Жауабын комментке жазшы :)

Өмірін түбегейлі өзгерткісі келетін адамдарға, керемет посттар 2,5 сағаттан кейін шығады

Мамандық таңдаудағы 5 критерий.1) Ешкімнен "қандай мамандық таңдаса болады?" - деп сұрамау! Олар саған өзіне ұнайтын мамандықты айтады.2) Ата-ана, туыстардың пікірін тыңдамау! Себебі сенің ұнататын ісіңді, қабілетіңді ескермейді.3) Бұл өмірде әркімнің өзіндік 1% таланты бар. Сыныбыңдағы оқушыларға байқап қарасаң, бірі әнге, бірі биге, бірі суретке, бірі есепке, бірі әзілге, бірі компьютер, бірінің ұйымдастырушылық қасиетке жақын екенін білесің. Сол 1% талантыңды білмей жүрсең, сыныптасыңнан көмек сұрай аласың. Ол сен жайлы жақсы білетіні анық.4) Ішкі сезіміңді түсіну.Саған мамандық ұсынса: ой қойш, маған ол ұнамайды, мен мына мамандықты жақсы көрем деген сияқты қарсыластық пайда болады. Сол сезіміңе құлақ ассаң, қателеспейсің. Өмір сені керекті жолмен жүргізеді.5) Барлығы 99% еңбекпен келеді. Вжух, универге түстің! Вжух, диплом алдың! Вжух жұмыс таппай қалдың!Жетістікке жету кем дегенде 5 жылды талап етеді(бөлек пост шығарамын). Сондықтан еңбек етуді тоқтатпау керек.

Ата - анамның үмітін ақтаймын деп, кейін оларды кінәлі санап қалмаймын ба?"Ата-ана, туыстар сен табыс тауып, жетістікке жеткенде ғана мойындайды. Жалпы барлығымыз жетістікке жеткен адамды мойындаймыз ғой, ал әлі еңбек етіп жатқандарға мән бермейміз"Барлығымызға ата-анамыз ең басты ақылшымыз болғанымен, мамандық таңдауға келгенде сенің жеке пікірің, қабілетің, ұнататын істерің сыртта қалып қалмауы керек. Әркім өз таңдауына жауапты болу үшін және ешкімді кінәламас үшін, мамандықты өзіңнің ыңғайы қарай таңдау керек. 1% талантыңды тауып, 99% еңбек ет.Мысалға ата-анаң н/е туыстарың бір мамандықты айтады, саған ұнамайтын. Бірақ сен ата-ананың үмітін ақтау керек деп, солардың айтқанымен 4 жыл оқып шығасың. Диплом қолда, сені мамандық бойынша ешкім жұмысқа алмайды. Сол кезде ата-ана, туыстар: "Қашан нәрмәлній жұмыс табасың? Осылай анда бір, мында бір істеп жүре бермекшісің бе?" - деген сөздер кетеді. Жамандайтын кезде жаны кіріп кетеді ғой шіркін)Біраз уақыт өткеннен кейін сен диплом бойынша жұмыс таптың. Стажёр болып кіріп, бастапқы жалақы 40-50 мың теңге тауып жүрсің. Жұмысқа деген махаббат әлі ашылмаған. Әйтеуір елдің сөзінен қорқып істеп жүрсің. Сол кезде сонша жүріп тапқан жұмысың 50-ақ мың төлей ме? - деген әңгіме кетеді.Сен ол жұмысты, біріншіден жақсы көрмейсің, екіншіден сөзбен сені сындырып жатыр. Жұмысты жек көріп кетесің. Желәниең жоқ былайша айтқанда. Желание жоқ болған соң, нәтиже де жоқ. Шамамен 30 жасқа келгенде саған мынандай ой келеді:Ее, сол кезде мамандықты өз қалауым бойынша таңдау керек еді ғой. Менің мынандай мамандыққа қабілетім болды, бірақ неге мен туыстарымды, ата-анамды тыңдадым. Осы мамандыққа түс деп алып, не істесем де, сөйлеп, желаниямды жоғалтты. Өкінгеннен не пайда? - деп түңіліп кетесің.upd: Бұл посттың ешкімге қатысы жоқ. Көңіліңе алма. Жай ғана мамандықты өзің таңдамаған жағдайда, болашақта болатын болжам

Ескі видео болса да, есіме түсіп кетті 😂Қазақша нұсқасын жасап қойдым))Тыңдап алып, ұйықтай алмай жүрме!))

📌 Маңызды хабарландыру!

Барлық оқушының сұрағы бір екен...Мысалға:1) IT таңдасам болашағы бар ма? Туризм таңдасам болашағы бар ма?Жауап: Бұл болашағы жоқ адамдардың сұрағы. Себебі мамандық керек жоқ болса, пайда болмаушы еді, Сендер болашағы бар ма? - деп сұрап жүрген мамандықтар 40-50 жылдан бері жұмыс жасап келеді.Неге мұғалімдік болашағы бар ма? - Медицина болашағы бар ма? - деп сұрамайсыңдар? Барлық пайда болған мамандықтың болашағы бар...2) Кейін жұмыс табылатын, сұранысқа ие мамандық айтыңызшы.Жауап: Сен сұранысқа ие маман болсаң, жұмыс табылады. Ал 4 жыл оқып, дипломыңа ғана сеніп отырсаң, жұмыс табылмайды.3) Мен негізі осындай дизайнер болғым келеді, мен негізі бизнеспен айналысқым келеді. Бірақ мамам айтқан соң мұғалім болам. Одан да физ/мат таңдап грантқа түсе салайын.Жауап: Бұл ЖЕҢІЛДІҢ АСТЫМЕН, АУЫРДЫҢ ҮСТІМЕН жүретін, қиналғысы келмейтін адамның сөзі.3) Біреулер туризм дамымайды таңдама деп айтады, - дейді.Жауап: Сен өзің маман болып, Қазақстанда дамытқың келмей ме? Жалпы кез келген мамандықта солай. Сен қазақ болған соң, барлығы істеп бастағанда, бірақ істеп бастайсың. Стадное мышление деп айтады бұны. Ол кезде сен сұранысқа ие бола алмайсың. Конкуренция көп болады.Алғашқы клиенттерді, алғашқы болып ашқан адам ғана алады.Көпке топырақ шашпаңыз дейтіндер, жазбай қойсаңдар болады.

📌 Күнің нәтижелі өткенін қалаймысың?Онда келесі қарапайым амалдарды жүзеге асыр:— Керуеттің жанында күнделік немесе дәптер ұста. Онда өзіңнің түстеріңді және жаңадан түскен идеяларыңды жазып жүр.— Көп оқығың келсе, кітаптарды уақытыңның көп бөлігі өтетін жерлерде ұста: оқу үстелінде, керуеттің жанында және т.б.— Youtube-та бейнежазбаларды жоғары жылдамдықта (x1.25, x1.5) көр. Бұл амалмен бірталай уақытыңды үнемдейсің.— Оқу мен дайындық немесе оқу мен жұмыстың арасында тұрақты тынығып отыр. Есіңде болсын: белсенді әрекет әрдайым үлкен нәтиже бере бермейді. Егер демалған дұрыс емес деп ойласаң, азаймалы табыстылық (закон убывающей доходности) заңы жайлы оқып көр.— «Не істесем болады?» деп ойланып, іске кірісерде, ең алдымен, аз уақытты қажет ететін істі таңда: ыдыс-аяқ жу, ағылшын тілінде жаңа сөздерді бір қайталап шық, бөлмеңді бір жиыстырып ал және т.б.— Әр айды белгілі бір қызықты іске арна. Мысалы, бұл қандай да бір пәнді меңгеру, шет тілін үйрену, диссертацияға арналған мақалаларды оқу немесе шетелге грантқа түсуге дайындық және т.б. болуы мүмкін. Мәнісі неде? Біз кейде айдың соңы жақындағанда «осы айда не істедім?» деп өзімізге сұрақ қойып жатамыз ғой. Сондайда «осы ай керемет өтті! мен итальян тілін үйреніп бастадым», «осы ай өнімді өтті! физика пәнін біраз меңгеріп қалдым!» және т.б. деп жауап беріп жатсақ, іштей қалай қуанышты болады десеңші, өйткені уақытың бекерге өтіп кетпегенін жете ұғынасың.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

📌 10 минуттың ішінде не істеп үлгеруге болады?Ескерту: мұнда аталып өткен әрбір іс-әрекет шамамен 10 минут алады. Бұл амалдар болмашы болып көрінгенімен, күнде 10 минутын осында аталған іс-әрекеттердің біріне арнаған адамға пайдаға асатыны күмәнсіз.— бүгін үйренген ағылшын тіліндегі жаңа сөздерді қайталау;— кітаптың 5-7 бетін оқу;— аффирмациялар оқу;— ағылшын тілінде қысқа бейнежазба қарау;— ертеңгі күнді жоспарлау;— денені сергіту, көзге арналған жаттығулар жасау;— физикалық жаттығулар жасау;— бөлмені ретке келтіру;— телефондағы қажеті жоқ файлдар мен қосымшаларды өшіру;— жақындарыңа хабарласу;— өз эмоцияларың жайлы күнделікке жазу;Сондай-ақ, ҰБТ-ға дайындыққа қатысты:— математикалық сауаттылықтан ең кемі 2-3 есеп шығара аласың;— тарихтан, биологиядан, географиядан тест шешсең, шамамен 2-5 сұрақтың жауабын іздеп таба аласың (сұрақтардың қаншалықты күрделі екеніне байланысты);— математика, физикадан, химиядан 1 күрделі есеп шығара аласың;Ал сенде тек 10 минут бос уақыт болса, не істеп үлгеретін едің?Комментарийге жазсаң болады. Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

📌 Аффирмация деген не? Аффирмациялардың қандай пайдасы бар? Аффирмация деп адамның өзі мұқтаж және оның ойын өзгертуге бағытталған позитивті фразаларды айтады.Аффирмацияларды іштей де, дауыстап та айтуға болады. Тұрақты негізде дұрыс пайдаланған жағдайда адамға оң әсер беріп, ойын жақсы жаққа өзгертуі мүмкін. Әрине, өзіңе мотивация беретін фразаларды қайталап айтқан жақсы, бірақ бұдан бөлек мақсатыңа қарай амал жасамасаң, аффирмациялардың пайдасы жоқ. Бірақ аффирмацияларды қайталау — жаңа күннің алдында орындауға болатын керемет ритуал. Сонымен қатар, шешім қабылдап, іс-әрекет жасау керек жағдайларда да пайдасы зор. Аффирмациялардың мысалдары:• «ҰБТ-дан жоғары балл жинау менің қолымнан келеді!»• «Мен өз армандарым мен мақсаттарымның жүзеге асуына жауапкершілікті толықтай өз мойныма аламын.»• «Менің армандарым қанша қол жетпес болып көрінсе де, мен оларды алдыма мақсат ретінде қойып, қайтсем де жүзеге асырамын!»• «Мақсатыма жетер жолдағы ең басты кедергі менің басымда. Егер мен өз-өзімді жеңе алсам, қалғанын бағындыру түк те болмайды!»• «Менде көптеген мүмкіндіктер бар, маған тек оларды уақытында дұрыс қолданып, қалағаныма жету керек!»• «Мен өмірімнің әрбір сәтін бағалаймын.»Ал сен өзіңе қандай аффирмация құрастырдың?Комментарийге жазсаң болады.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

Ал енді кім грантқа түскісі келеді? Қандай универ, қандай мамандыққа?Комментке + қойып жіберіңдерші)Сабақ оқығысы келмейтіндерді білдік😂

Кім сабақ оқығысы келмейді?Комментке + қойып жіберіңдерші)Қай пәнді ұнатасың? Қай пән ұнамайды?

ҰБТ Академиясы - Live

📌 Ағылшын тілі білімі деңгейін қалай тез көтеруге болады? (+ тек ағылшын емес, басқа да тілдерге жарайды)— өзіңді қызықтыратын білім саласына қатысты тар бағыттағы (узконаправленный) әдебиетті ағылшын тілінде оқы;Мысалы, сені программалық инженерия саласы қызықтырады және сен келешекте өзіңді software engineer ретінде елестетесің. Ондай болса қазірден бастап программалау тілдері, алгоритмдер мен деректер құрылымы жайлы кітаптарды ағылшын тілінде оқы. Cен бір оқпен екі қоянды атасың. Неліктен? Біріншіден, ағылшын тілінде кітаптар оқып, жалпы лексиконың (сөздік қорың) жаңа сөздерге толады. Екіншіден, өзің ұнататын салаға қатысты арнайы лексиканы кітап оқу үстінде меңгеріп аласың.— өз «жеке сөздік қорыңды» түртіп отыратын дәптер арна: күнде қазақ немесе орыс тілінде әңгімелескенде қолданған сөздерді жазып отыр, артынан сөздердің ағылшын тіліндегі баламасын ізде;— tumblr немесе instagram әлеуметтік желілерінде өз блогыңды аш: күнде өзің жазған конспектілерді суретке түсіріп, ағылшын тілінде тегтерді қолданып жарияла.— ағылшын тілінде күнделік жүргіз;Кеше немесе бүгін не істедің? Ертең не істемексің? Өз ойларыңды ағылшын тілінде қағаз бетіне түсір. Егер күнделікке жиі-жиі ойларыңды ағылшын тілінде жазып отыратын болсаң, біраз уақыт өткеннен кейін үлкен прогресті байқайсың.— ағылшын тілінде радио мен подкасттар тыңда.iPhone-да алдын-ала орнатылған «Подкасты» қосымшасы бар. Ішінде ағылшын тілінде BBC-дың көптеген сапалы подкасттарын таба аласың.Ал Android операциялық жүйесі орнатылған смартфон ұстайтындар Play Market-тен іздеп, өздерің орнатуларыңа тура келеді.Аудар:— ағылшын тіліндегі сүйікті әндеріңді;— шетелдік каналдардағы бейнежазбалардың субтитрлерін қазақ/орыс тілдеріне; — қазақ/орыс тіліндегі каналдардағы бейнежазбалардың субтитрлерін ағылшын тіліне; — coursera білім платформасындағы курстардың субтитрлерін;— қысқа сериалдардың субтитрлерін;— комикс, манга немесе вебтундерді;Егер жазбада аталып өткен амалдарды орындасаң, аз уақыттың ішінде ағылшын тілі деңгейіңді көтеріп алатыныңа сенімдімін! 😉Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

📌 Әлеуметтік желілерге тәуелділіктен арылайық — Қарапайым амалӘлеуметтік желілерді өшіріп, бірнеше күн өмір сүріп көр.Бұл әлеуметтік желілерді қолдануды біржолата доғаруды білдірмейді.Көпшілігіміз әлеуметтік желілерге «кіреміз», бірақ қолданбаймыз. Әлеуметтік желілерге «кіреміз» дегенімде нені меңзедім? Зеріккенде уақыт өткізу үшін мән-мағынасы жоқ контентті тоқтамастан тұтынуды айттым. Ал әлеуметтік желілерді қолдану — бұл мүлде басқа жағдай.Қазір әлеуметтік желілерге тәуелділігіңді азайтатын қарапайым амалды жазып өтемін. Сен мұқият оқып, міндетті түрде жүзеге асыр.Instagram, Youtube, Whatsapp, Vkontakte, Telegram, Tiktok және т.б. кірме:— қандай да бір істің шаруасымен жүргенде;— ұйықтар алдында керуетте жатқанда;— cеруендегенде;— ҰБТ-ға дайындалып, әлде сабақ оқып жатырғанда;— біреумен әңгімелескенде;— дәретханада отырғанда;— ваннада;Екі немесе одан да көп іске бетке бұрып, зейініңді бұрында-ақ жойып алған болсаң, жоғарыдағы амалды қолдан, зейініңді қалпына келтір.Бұл қарапайым амалды 15-20 мин. сайын ғаламторға кіруді доғаруға арналған жаттығу ретінде қабылда.Байқасаң, ешқандай қиындығы жоқ, мен саған әлеуметтік желілерден бір аптаға немесе бір айға шығып кет дегенім жоқ, онда тіптен жүзеге асыруға болады. 😉Әлеуметтік желілерді қалай қолдану керектігі жайлы жазба жазсам, қалай қарайсың? Жоғарыда айтып өткенімдей, көпшілігіміз әлеуметтік желілерге «кіреміз», бірақ қолданбаймыз. Ал әлеуметтік желілер қанша зиянды болғанымен, оның да қаншама жақсы жақтары бар екенін білсеңші, дұрыс қолдана білгенге пайдасы асады!Сонымен, жазайын ба? Егер жауабың оң болса, комментарийге «+++» қалдыр. Сосын өтініш, осы жазбаға міндетті түрде лайк басшы, мен жастар үшін тақырыптың қаншалықты өзекті екенін білгім келеді.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

Не үшін ата-ана мамандыққа келгенде баласының таңдауын қолдамайды?Өмірі мамандық жайлы сөйлеспей, дәл 11-сыныпқа келгенде барлығы совет айтқыш болып кетеді. Сен сол советтердің арасында адасып, не таңдарыңды білмей қаласың. Ата-анаң, туыстарың, барлығы делік, совет үкіметінің адамдары. Мектеп бітіреді, оқу орны дайын. Оқу орнын бітіреді, жұмыс дайын. Барлығы қарапайым адамдар, бизнес. саморазвитие, мотивация, жайлы әңгіме болмаған. Барлығында 1 мақсат - мемлекеттің айтқанын орындау. Ал 21 ғасырдың идеологиясы - өмірде өз орнын табу, ЖЕКЕ ТҰЛҒА ретінде қалыптасу. Сол себепті сенің идеологияң мен ата-анаңның тыңдап өскен идеологиясы екі түрлі. Кез-келген ата-ана өзінің баласы үшін өмірдегі бар жақсылықты тілейді. Проблема неде? Ата-ана баласына "өзі түсінетін жақсылықты" тілейді. Ата-анаң "қасқыр" болса, сен "аю" болып туылсаң, олар сен қасқыр болмайынша разы болмайды. Бірақ ОЛАРДЫҢ БОЛМЫСЫ басқа. Сен өмір бойы "ата-анамның қалағанын істеймін" десең де, істей алмайсың. Неліктен екенін түсіндірейін. Әр адамның болмысына сай генетикалық, психологиялық, физиологиялық, идеологиялық қасиеттері болады. Адам сол болмысына сай өмір сүрсе, бақытты әрі өзін "мен өмірдегі өз орнымды таптым" деп сезінеді. Ал адам сол болмысына сай өмірді кез келген басқа нәрсеге айырбастайтын болса, бақытты бола алмайды. Тұтқынға түскен басқа планеталық сияқты, "не в своей тарелке" сезінеді :) Көп жағдайда ата-ана баласына 1) тура менің жолыммен жүрсін 2) мен жүре алмаған жолмен жүрсін 3) әйтеуір мен жүрген жолмен жүрмесін дейді. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Әркім өз таңдауына өзі жауапты болуы керек. Мысалға қазір ата-анаң айтқан мамандыққа түсіп, кейін ол жұмыс ұнамай, нәтижеге жетпей жатсаң, ата-анаңды кінәлайсың. Біреуден кеңес сұрағанда да дәл солай.

Грантта оқитын жұрттың баласының секреті.Маңызды ақпарат соңында, соңына дейін оқы 😏2019-2020 гранттар тізімінде, ең көп грант осы саладағы мамандықтарға бөлініпті:Инженерлік мамандықтар, Педагогикалық мамандықтар, IT мамандықтары, Жаратылыстану мамандықтарында.Бұл осы салада мамандардың өте аз және сапалы мамандар аз екенін білдіреді. Неліктен грант көп бөлінеді? Көбірек мамандар шығып, Қазақстанда Өндіріс, Педагогика, Энергетика, IT саласын дамытсын деп.Бірақ бұның барлығы өз мамандығы бойынша жұмыс істей бермейді. 1) Университеттегі берілетін білім, нарықтағы талапқа сай емес.2) Жұмыс орны кем дегенде 2 жыл опыт сұрайды.3) Студент өзі ізденіп оқымады.4) Универ бітірген соң ел-жұрттың сөзін естімес үшін, әйтеуір бір жұмыс істеу керек.Басты проблема оқу орнының бағыт бере алмауында. День открытых дверей кезінде, бізді бітірсеңдер, кейін осындай болып шығасыңдар деп қызықтырады емес пе?) Дәл университетке барғанда ОЖИДАНИЕ/РЕАЛЬНОСТЬ болады ғой... Кім келіседі, комментте + қойшы)БуУум, взрыв мозга: "мен армандаған мамандық осы ма?", "Мына сабақтар маған не керек?", "Мынаны оқысам, ананы оқуға уақытым жетпейді ғой".Осындай сұрақтар пайда болса, мен сенімен 200% қосыламын. Өзім техник-программист мамандығында оқимын. Pascal, Delphi тілдерін оқытатын 1-2 пән бар(атам-заманғы керексіз тілдер) қалғандары, ойбай-оуу:Саясаттану, Сызу, Анатомия негіздері, Іс-қағаздар т.б. Осындай мусордан кейін миың қалай таза болады?Осыдан кейін қалай ішпейсің🤣 кхм кхм, қалай өз мамандығыңды бітіріп шығасың? Құдайға шүкір, 1 конференцияның арқасында 16 жасымда барлық мақсаттарым өзгерді. Оқу орны беретін білімге аса мән бермей, өз бағытым бойынша жұмыс жасап келемін.Өзің қалаған мамандықты игеру үшін не істеу керек?Оқушы, өзіне қызықты нәрсені бәрібір ізденіп жүріп тауып алады. Сол үшін басқа мамандықта грантта оқып жүріп, өз мамандығыңды игеруге тура келеді. Қазір заочка жоқ болғанымен, дистанционное обучение деген бар. Дистанционды оқу бөліміне ауысып, өзің қызығатын жұмыс орнына стажер болып кіресің(ақшасы төленеді). Сенде біріншіден трудовая книжка пайда болады, ол деген сенің ОПЫТ-ыңды білдіретін қағаз. Пенсионный фондыңа ақша аударылады, ол екінші ескеретін жайт.Шамамен 2-ші курста дис. обуч.-ге ауыстың делік, 3 жыл жұмыс істейсің, 3 жыл опыт. Солай университет бітіргеннен кейін ешқандай проблемасыз жұмысқа тұрасың.P.s. Алғашқы табыс таба бастағаннан кейін, анау бол, мынау бол, анда оқуға түс деген ата-ана, туыс-таныстарың сені мойындайтын болады.

Кім қандай универге түсті? Университет жайлы тағы қандай әсердесіңдер?Алғашқы әсер басында алдамшы болады, сондықтан тағы қандай жаңа әсер пайда болды?(второе впечатление)

Ақылы оқуға түскенше, мемлекеттің грантында стипендия алып жүрген дұрыс емес пе!) Осылай айтатындар стипендияның ақшасы қайдан келетінін білмейтін сияқты. Әрбір кәсіпкер мемлекетке өз табысынан салық төлейді. Қарапайым жұмысшының табысынан да салық ұсталынып отырады. Осы айтқан 2 типтің ішінде менің туыс, таныстарым, ата-анам бар. Осы 2 тип еңбек етіп, адал табыс тауып жүр делік, мемлекетке салығын төлеп тұрады. Сенде: Осымен не айтқыңыз келіп тұр? - деген ой келеді.Бұл 2 типтың көбі өзінің салығы қайда кетіп жатқанын біле бермейді. Бұл постта мысалға ГРАНТ, СТИПЕНДИЯ алынып тұр.Бүкіл Қазақстандықтардың салығының біраз бөлігі сенің тегін оқуың мен, стипендияға кетіп жатыр. Ал сен оригиналсың 😆... кхм, кхм... әйтеуір грантқа түссем болды, ата-анамның үміті ақталады деген оймен өмір сүріп жүрсің. Кешегі Стив Джобс жайлы оқыған боларсың? Ол постта Стив Джобс ата-анасының оның оқуына деп жинаған ақшасын, өзі түсінбейтін мамандыққа босқа құртқысы келмей, өзіне қызықты сала бойынша САМОРАЗВИТИЕ-мен айналысты, солай жетістікке жетті. Әйтеуір грант үшін түскендер, халықтың ақшасын бос құртып жүр деген шешімге келеміз.Америкада грант аз, оқу ақылы - САПАЛЫ МАМАН КӨП.Қазақстанда грант көп, оқу тегін - САПАСЫЗ МАМАН КӨП.Так что ойлан балам... деушімед🤣

Көптеген сұрақтар келіп жатады. Соның бірі қыздардан:❝Қыз-балаға физ/мат-та мамандық жоқ дейді, сіз маған қыз балаға физ/мат-та қандай жақсы мамандық бар, соны айтыңызшы дейді❞Маған комментарийде жауап берші) Сенің түсінігіңде қыз бала деген сөз қандай мағына? Қазақтарда қыз бала тек тамақ істеп, үй жинап, бала қараған. ОҚУ ОҚЫМАҒАН! Содан кейін қалай қыз балаға жақсы мамандық бар деп сұрайсың?Мен саған өз жауабымды айтайын:МИ-мен жұмыс істейтін мамандықтар қыз-ұлға бөлінбейді. Себебі МИ-мен жұмыс істейді,ЛОПАТА-КҮРЕК ұстамайды. Сол үшін СЕРДЦЕ-ЖҮРЕГІҢМЕН таңдауың керек.Бір қыз әйтеуір грантқа түсетін шығармын деп: "Тау-кен ісі және пайдалы қазбаларды өндіру" - деген мамандыққа түсіп, ОЛ НЕ? - деп сұрағанда шок болғанмын. Сол себептен айтарым, өзің түсінбейтін мамандыққа түспе!

Грантта оқудың маман болуға қандай зиянды жақтары бар?P.s. Ерінбей толық оқуың керек, әйтпесе кейін ұнамайтын жұмысты істеуге ерінсең де, амалсыздан ақша табу үшін істеп жүретін боласың."Стив Джобс оқуын тастап, мықты бизнесмен болып кетті" - деген мотивация барлықтарыңда бар шығар? Жеке өзіме алғашқы мотиваторым Стив Джобс еді.Стив Джобстың грантқа қандай қатысы бар? - деп отырған шығарсың. Қатысы болмаса да, салыстыруға керемет мысал.-Америкада барлық жастар ерте бастан өз мамандығын таңдайды. -Неліктен?-Себебі: оларда университетте оқу ақысы қымбат және грант өте аз бөлінеді. Ал бұған Стив Джобстың тікелей қатысы бар, ол асырап алған ата-анасының Стивтің оқуына деп жинаған ақшасын пайдасыз оқуға жұмсағысы келмеді. Қазіргі мен сияқты универлерді ұнатпады және оларды пайдасыз деп санады. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Қазақстанға қайтып оралайық!)Тұрсынбек айтпақшы, "қазақтың миына рахат қой" 😂 Қазаққа бір көрсетіп берсең болды, істей береді. Дипломы басқа, жұмысы басқа - деп "жиза" заттарды әзіл арқылы жеткізеді. Сол әзілге барлығымыз күлеміз кеп. Әзілдің астарын әлі түсінбей келе жатыр қазақ халқы.Шын мәнінде бұл қорқынышты нәрсе, "мы не знаем что это такое, если бы мы знали что это такое, но мы не знаем что это такое".Несімен қорқынышты?1) 4 жыл юбка, шалбар тоздырып, әйтеуір 1 дипломы барлар шығады.2) Өзінің не оқып, не бітіргенін түсінбей, әңгімесі кухняда:"Дубай сияқты бай болуымыз керек, 105 элементтің 99-ы бар" - деген сөзден аспай қалатын қоғам пайда болады.Оу ағайын, айналайын черный көзің,никогда не забуду айтқан сөзің.первый сорт, второй сорттар толып жатыр,Қалқатай қайдан келдің сенің өзің? мені дұрыстааап тыңдап алшы. Сол 99 элемент демей ақ қояйын, 1 мұнайдан алынатын Салафан-пакет(целлофан) жасай алмайтын халықпыз ғой. ее, бұйырғаны болады, грантқа түсіп ата-анамның үмітін ақтаймын, Алла қаласа 140. Сен әйтеуір грант үшін өзің түсінбейтін мамандықты оқып, пайдасыз маман болып шықсаң, сол 99 элементті кім өндіріп, өңдейді?барлық жерде инвестор шетелдіктер, қазақтар жалдамалы жұмысшы.Сол үшін сен үйтіп неғма айналайын)

Неліктен университеттегі мұғалімдер сені жаңа технологияларға оқыта алмайды?Оны дәлелдеу үшін 2 мысал жеткілікті:1) Мысалға мұғалімнің жалақысы 80-120, ары кетсе 150 мың теңге делік. IT саласындағы қызметкерлердің жалақысы 80-500 000 теңге аралығында делік. Өзі сабақ беріп ары кетсе 150 мың табатын адам, оқушыны қалай жоғары жалақы алатын мамандыққа дайындай алады?"Студент өзі іздену керек қой, мұғалім тек бағыт береді, көпке топырақ шашпаңыз" - дейтіндерге: қарағым, ары ойнашы)Өзі сол салада клиенттермен жұмыс жасап, істеп көрмесе қандай бағыт бермекші?2) Әлемдік зерттеушілер, статистика демей-ақ қояйын, мұғалімдердің деңгейі, компанияларда істейтін Junior (бастапқы деңгейдегі) қызметкерлерден төмен. Себебі ол мұғалім нарықтағы талапқа сай емес болған соң, амалсыздан ақша табу үшін мұғалім болып жұмысқа орналасты. Дипломы құтқарып қалды деуге де болады. Шынында ол жұмыс өздеріне ұнамайды)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нағыз мықты мұғалімдер кімдер? - деген сұрақ ойыңа келген болса, онда жауабын айтайын. Нағыз мықты мұғалім универ бітіре салып, мұғалім болып жұмыс істемейді.Нағыз мықты мұғалімдер, олар: жас кезінен тәжірибе жинап, практикада қолданып, мықты компанияларда істеген адамдар. Сол саланың шыңына жеткенде, өз білгенін басқаларға үйрету үшін университетте мұғалім болып істейді. Ол мұғалімдер орта жастағы және одан үлкен адамдар.

90% IT таңдап, оқуға түскен оқушылар өз мамандығы бойынша жұмыс істей алмайды! Мынандай сұрақтардың топтамасына [id235105214|Сэм] жауап бермекші.1) IT компанияларға жұмысқа тұру үшін диплом маңызды ма?❝Диплом - жұмысқа дейінгі билет емес. Жұмысқа қабылдамас бұрын кандидаттың(сен) оған берілген тапсырмаларды қалай орындап, ары қарай қалай дамытатынына қатты мән беріледі. Жоғары білімі бар деген корочка(диплом) жекеменшік кәсіпкерлер үшін екінші орындағы дүние. Себебі бұл салада қызмет ететіндердің барлығы делік өз бетімен үйренушілер(самоучки)❞❝Критикалық ойлау қабілеті мықты болуы керек, алдына берілген тапсырмаларды орындай алу керек❞2) Қазақстандағы университеттердің үйретіп жатқандары қазіргі заман талабына сай ма?❝Сапалы, заман талабына сай білім беретін санаулы ғана университеттер бар. 95%-ы 20 жыл бұрынғыны үйретеді. Биыл "Жастар Жылы"-деп Ақпараттық технологияларға мән беріліп жатқанымен, қазіргі үйреткендері 4 жыл оқуын бітіргенше қолданыстан қалып кетеді❞❝Компанияларға ондай кандитатты тек стажер ретінде ғана жұмысқа алуы керек. Сол үшін самоучка болу өте маңызды❞3) ""Самоучка"-ларды барлық жағдайда жұмысқа ала ма?"❝Жоқ. Себебі: біріншіден, собеседованиеда тапсырманы жоғары деңгейде орындай алу керек, екіншіден компанияның мемлекеттік, мемлекеттік емес екеніне байланысты❞.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Енді жұмыс табу үшін не істеу керек? - деген сұрағың болса:Мысалға 20 000 оқушы грантқа түссе, 20 000 жұмыс орны болуы қажет. Ал ол Қазақстанда мүмкін емес.upd: Оқуға ерінбесін деп әдейі қысқа жаздым, әйтпесе айтатын нәрсе көп)

«Уақыт ұрлықшыларымен» қалай күресіп жатырсың? 👽

📌 Егер шаршасаң... Егер шаршасаң, тынығуды үйрен, бірақ ешқашан мақсатыңнан бас тартып, алған бетіңнен тайма! Шаршау сезімімен күресудің қажеті жоқ, егер сен өзіңді шаршаңқы сезінсең, оның тұла бойыңды билеп алғаны айдан анық. Сондықтан физикалық және эмоционалды ресурстарды қалпына келтіруге мақсат қой. — Оқу/дайындық/жұмыс пен демалысты кезектестіріп, шаршау сезімінің алдын ал. Өзіңді қалжыраған күйге түсірме. Ең дұрысы — қатты қалжырау сезіміне жеткізбей тұрақты тынығып отыру. — Организміңді зиянды тағаммен артпа. Салауатты өмір салтын ұстан. Барынша көшеден емес, үйден тамақтануға тырыс. — Ақпараттық демалыс ұйымдастыр. Аптаның бір күнін ешқандай телефон, компьютер, теледидарсыз өмір сүр. Миға демалыс бер.— Қанып ұйықта. Организмді бұрынғы белсенді қалпына келтіргің келсе, дұрыс ұйқыға көңіл бөл. Бір уақытта ұйқыға жатып, оянуға үйренген абзал. Организмнің биологиялық ырғағын қайта қалпына келтіресің.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?> ♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :) p.s. Комментарийлерге лайк басуды ұмытпайық. Бір-бірлеріңе лайк басып, қолдау көрсетіңдер. Бүгін ҰБТ-ға дайындық жасап, комментарийде өзінің кішігірім жетістігімен бөліскен адам жылы сөздер естіп, бір марқайып қалсын.

📜 Мектеп және одан кейінгі өмір жайлы ойлар Көпшілігімізге жақын уақытта келешек мамандығымызды (нақтырақ, университет/колледж) таңдау күтіп тұр. Егер cен қазір 16-17-де болсаң және болашақта қандай іспен айналысқың келетінін нақты білсең, мен сені құттықтаймын, себебі сендейлер некен-саяқ, оған қоса күмән бейнетін көру төніп тұрған жоқ. Ал егер мен секілді қандай университет таңдарыңды білмей, филолог пен мұғалімнің арасында "сеңделіп" жүрсең, менің бұл тақырыпқа қатысты пікірім саған келешекке сенімсіздікпен қарау қалыпты екенін жеткізеді деген ойдамын. Азғантай менің хикаям. Мен ең қарапайым орта мектептің 11 сыныбында оқимын. Менің ортам 90% өзім секілді болашақ түлектерден тұрады. Олардың көбісі қайда оқуға баратынын нақты анықтаған жоқ. Өзіміздің 16-17 жасар кезімізде біз ересек өмір туралы азғантай ғана хабарымыз бар және бізді тура мағынада таңдау жасауға мәжбүрлеуде. Бірақ егер дәрігерлік туралы бар білетінім тек поликлиникаға кіріп шыққаным және теледидардан шамалы көргенім ғана болса, өмірімді дәрігерлікке қалай арнамақпын? Сендерге қобалжуды басатын бірнеше кеңес бермекпін. Бірінші – ешқашан бұл таңдауын біржолата деген ойды таста. Кез келген жағдайда, өз мамандығың бойынша жұмыс істемей-ақ та, жеткілікті еңбекақы табуға болады. Сонымен қатар университеттің қай курсында болмасын, өзің қалаған мамандыққа ауысуға кеш емес, бастысы батылдық таныту керек. Екінші: мектептегі негізгі пәндерден басқа өзіңе ұнайтын іс тап та, соны шыңда. Мысалы, сен филологияға түсуге дайындалып жүрсің, оған қоса саған торт пісірген ұнайды. Бұл хобби, бірінші кезекте, сені оқу рутинасынан көңіліңді бөледі, екінші кезекте, келешекте сол арқылы пайда табуың мүмкін. Ең бастысы, өз жүрек қалауыңды тыңда. Егер сен суретшілік өнермен айналысқың келсе, ал ата-анаң "баланың ісі" десе де, өз дегеніңнен қайтпа. Кез келген жағдайда, бұл алдағы өміріңе қажет болуы мүмкін баға жетпес әрі қызықты тәжірибе. Университетте сен елдің түкпір-түкпірінен білім іздеп келген әр түрлі адамдармен жаңа қарым-қатынас орнатасың, ал кейбіреуі сенің өмірлік досың болып кетуі мүмкін. Ештеңеден қорықпаңдар және өздеріңе сеніңдер. Назарларыңа рахмет, бәріңе ҰБТ-да сәттілік тілеймін!

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?>♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :)p.s. Комментарийлерге лайк басуды ұмытпайық. Бір-бірлеріңе лайк басып, қолдау көрсетіңдер. Бүгін ҰБТ-ға дайындық жасап, комментарийде өзінің кішігірім жетістігімен бөліскен адам жылы сөздер естіп, бір марқайып қалсын.

📌 Мидың жұмысын жақсартатын 10 жеңіл тамақ — Сабақ пен дайындық арасында дұрыс жүрек жалға!🥛 айран/йогурт, сүзбе (творог)🍏 жеміс-жидек, смузи🍗 қайнатылған тауық еті🥔 қайнатылған картоп🍆 көкөністер (мезгіліне қарай)🍫 қара шоколад🥪 тұтас дәнді наннан жасалған сэндвич (зиянды шұжық, кетчуп, майонез және т.б. қосылмасын)🥨 баранка🌰 жаңғақтар, кептірілген жемістер (сухофрукты), мюслиЕгер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

💥 Кешкіге кішігірім мотивация :) ⚡ Дайындыққа ұшыңдар! 🚀

📌 Күзде қандай кітаптар оқуға болады? — Күз мезгілінде оқу керек әдебиеттер тізімі📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қойКүз — кітап оқуға тамаша мезгіл. Сары жапырақ, қоңыр салқын ауа-райы, қара суық жер. Қандай керемет десеңші! Мұндай уақытта үйде немесе кітапханада отырып, күзгі пейзаждарға зер салып, кітап оқығанға не жетсін.Сол себепті күз мезгілінде оқуға арналған әдебиеттер тізімін ұсынамын. Бұл кітаптар тізімін ғаламтордағы оқырман қауым жасаған, сондай-ақ тізімдегі кітаптардың көпшілігімен таныспын, оқығанмын, сондықтан саған да оқуға ұсынып отырмын. Ең болмағанда бір-екі кітапты таңдап, оқып көр, ұнайды деген сенімдемін. 😉📚 Күз мезгілінде оқу керек әдебиеттер тізімі:• А. Пушкин, «Капитанская дочка» • Л. Чарская, «Записки маленькой гимназистки», «Сибирочка» • Л. Кассиль, «Ранний восход», «Великое противостояние», «Ход белой королевы» • В. Каверин, «Два капитана» • А. Бруштейн, «Дорога уходит вдаль» • В. Осеева, «Динка» • А. Волков, «Волшебник Изумрудного города» • А. Гайдар, «Тимур и его команда» • В. Железников, «Чучело» • М. Коршунов, «Дом в Черёмушках» • Е. Ракитина, «Всё о Гуле Королёвой» • Ю. Коваль, «Алый» • В. Крапивин, «Мальчик со шпагой», «Оруженосец Кашка», «Мушкетёр и фея и другие истории из жизни Джонни Воробьева» • А. Алексин, «Безумная Евдокия», «Саша и Шура» • Ю. Ермолаев, «Дом отважных трусишек» • Ю. Клименченко, «Штурман дальнего плавания» • Э. Фонякова, «Хлеб той зимы» • М. Сизова, «История одной девочки» • О. Громова, «Сахарный ребёнок» • Т. Крюкова, «Потапов, к доске!» • В. Мухина-Петринская, «Плато доктора Черкасова», «Корабли Санди» • И. Ефремов, «Туманность Андромеды», «Лезвие бритвы» • Т. Михеева, «Дети дельфинов» • Д. Ищенко, «В поисках мальчишеского бога» • М. Гиппенрейтер, «Бегство к себе. Жизнь подростка» • Г. Андерсен, «Снежная королева» • Д. Свифт, «Путешествия Гулливера» • Д. Дефо, «Приключения Робинзона Крузо» • Ж. Верн, «Дети капитана Гранта» • А. де Сент-Экзюпери, «Маленький принц» • М. Твен, «Принц и нищий» • Д. Лондон, «Мартин Иден», «Смок Белью», «Смок и Малыш» • А. Вестли, «Мама, папа, бабушка и восемь детей» • А. Линдгрен, «Приключения Эмиля из Лённеберги», «Рони, дочь разбойника» • Р. Даль, «Чарли и шоколадная фабрика», «Матильда» • С. Дали, «Дневник одного гения» • А. Нанетти, «Мой дедушка был вишней» • Ф. Нильсон, «Пираты ледового моря» • Т. Фомбель, «Тоби Лолнесс» • П. ван Гестел, «Зима, когда я вырос» • С. Таунсенд, «Дневник Адриана Моула» • Г. Мало, «Приключения Ромена Кальбри»Ал сен күз мезгілінде оқуға қандай кітаптар кеңес берер едің?Комментарийде өз пікіріңмен бөліc.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💛

Live: ҰБТ Академиясы

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?> ♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :) p.s. Комментарийлерге лайк басуды ұмытпайық. Бір-бірлеріңе лайк басып, қолдау көрсетіңдер. Бүгін ҰБТ-ға дайындық жасап, комментарийде өзінің кішігірім жетістігімен бөліскен адам жылы сөздер естіп, бір марқайып қалсын.

📌 ҰБТ-ға дайындалуға керек жайлы атмосфераны қалай орнатуға болады? — Хюгге концепциясыХюгге — бұл бақыт, жайлылық пен саулықтың даттық концепциясы. Өз басым хюгге концепциясын алауошақтың алдында ыстық шай іше қызық кітап оқып отырғанмен елестетемін.Мен жақында хюгге концепциясы жайлы біліп, қатты ұнағаны сонша, оны күнделікті өмірге енгізуді жөн көрдім. Жаңа оқу жылы басталып кеткендіктен, мен бұл тамаша концепцияны күнделікті өмірге енгізудің бірнеше әдістерінің тізімін жасадым. 1. Бөлмені жарықтандыр. Жарық күңгірт әрі жылы түсті болса жақсы, бірақ жарық тым күңгірт болмасын, әйтпесе көзді ауыртады. Егер кешке немесе түнге таман оқығанды дұрыс көрсең, мүмкіндік болса, арнайы оқуға арналған үстел шамын сатып алып, қолдан.2. Орындықтың арқасына көрпе жайып қой. Егер орындықтың арқасына көрпе жайғаныңмен, аздап тонып отырсаң, денсаулық пен жайлылық үшін өз арқаңа да көрпе жауып қойсаң болады.3. Ыстық сусын дайындап, жаныңа қойып қой. Кез келген ыстық сусынды таңдасаң болады: көк шай, қара шай, кофе, какао және т.б.4. Тынықтыратын әуенді қосып қой (егер дайындық уақытында әуен тыңдайтын болсаң). Classical, neoclassical, lo-fi, retrowave жанрындағы әуендерді тыңдасаң болады.5. Өзіңе ыңғайлы киім-кешекті ки.6. Жеңіл тамақ дайындап қой. Жеңіл тамақты мүмкіндігінше қолдан пісіріп істеген жөн.7. Сүйікті канцтауарларыңды қолдан. Канцтауарларды қолдану дайындықты түрлендіріп қана қоймай, оқуды қызықты әрі жағымды процеске айналдыра алады.Бір қарасаң, қарапайым кеңестер, бірақ бұны орындаған адамға дайындық кезінде жайлы атмосфераның орнайтыны айдан анық. Өзіңе ұнаған кеңестерді жүзеге асыр. 😉Жазбаға дайындыққа таптырмас плейлистті бекіттім. Меломандар тиісті бағасын берер. 😊Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

📌 Неліктен саған күнделік жүргізу керек?Күнделік жүргізу — ең пайдалы әдеттердің бірі, өйткені ол басқа пайдалы әдеттердің жүзеге асуын жеңілдетеді.Күнделік жүргізу бос ермек секілді көрінуі мүмкін, бірақ шын мәнінде күнделіктің арқасында келешекте көп уақытыңды үнемдеп қала аласың, ал күнделікті жүргізудің өзіне күніне 5-10 минут уақыттан артық кетпейді. Күнделіктің көмегімен сен:• түпкі санада жиналып қалған эмоцияларыңды шығара аласың;• стресс деңгейін түсіре аласың;• өзіңе басқа қырынан қарай аласың;• өзіңе мақсаттарың жайлы ескерте аласыңжәне т.с.c. Ғаламторда күнделікті жүргізудің түрлі схемалары бар, олардың барлығын қолданудың қажеті жоқ, ұнағанын таңдап, қолдансаң жеткілікті. Ал жалпы ешқандай схемаларды қолданбай-ақ, жай ғана ойларыңды қағаз бетіне түсіріп отырсаң да болады. Қалай болғанда да, күніне 1-2 сөйлемнен жазсаң да, пайдасы өте зор.Егер не туралы жазуды білмесең, бұрын-соңды күнделік жүргізіп көрмеген болсаң, арнайы көмекші күнделіктерді сатып алып, қолдануға болады. Мен нақты осындай арнайы күнделіктерді ал демеймін, бірақ ғаламтор дүкендерінен күнделікті іздесең, арнайы көмекші күнделіктерді таба аласың. Арнайы көмекші күнделіктерде ештеңе сәндеп, әдемілеп, тізім құрып жатпайсың, барлығы дайын, тек жаз, тек толтыр. Қандай пайдалы әдеттерді күнделікпен жүргізсең болады?• Таңертең ерте тұру• Күн тәртібі• Приоритеттерді қою• Өзіңе мотивация беру (цитаталар, фразалар және т.б.)• Жаттығулар тізімі• Дұрыс тамақтану (кім тамақты асыра жейді, соған пайдалы болады, өйткені қандай сәтте асыра жеуден өзіңді тоқтата алмадың, неліктен мұндай жағдай орын алғанын жазып алып, ой елегінен өткізсе болады)Бұл пайдалы әдеттердің азғантай ғана бөлігі. Біз өзіміздің қалай өмір сүріп жатқанымызды білмейміз, өз мәселелерімізді байқамаймыз, не істеу керектігін, қандай шешім қабылдау қажет екенін білмейміз.Ал күнделік жүргізу өзіңді және өз іс-әрекеттеріңді талдап, ой елегінен өткізуге көмектеседі, дұрыс шешімдер қабылдауға себептеседі және ең бастысы, күнделік жүргізіп бастау оп-оңай, кез келген қалам мен дәптерді қолға алсаң болғаны!Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Тойға барсаң бұрын бар, бұрын барсаң орын бар дегендей, 2020 түлектері ҰБТ-ның маңыздылығын сезініп жатқан сияқты😄Көптеген оқушы жекеге курсқа жазылуды 1 күнге ұзартыңызшы деп өтініп жатқандықтан, БҮГІН 22:00-ГЕ ДЕЙІН төлем жасап жазыла аласыңдар☺Қыркүйек айында келесі пәндер бойынша нейро курстар өтеді: • Алгебра — 10 000 тг. • Биология — 10 000 тг. • Математикалық сауаттылық — 5 000 тг. • Жалпы физика (Нейро Физика I) — 10 000 тг. • Тереңдетілген физика (Нейро Физика II) — 10 000 тг. • Ағылшын тілі (ҰБТ) — 10 000 тг. • General English (Жалпы ағылшын тілі): ⓵ 1 - деңгей (Elementary) - 5000 тг ⓶ 2 - деңгей (Pre-Intermediate) - 6000 тг ⓷ 3 - деңгей (Intermediate) - 6000 тг. • Қазақстан тарихы - 10 000 теңге.Оқушылардың пікірлері осы жерде: https://vk.com/board102420613

Трансляция тақырыптары қысқаша:Саған алға ұмтылуға кедергі болатын артық жүкӨзіңді кінәлі сезінуден қалай құтылуға болады?Өзіңе деген сенімділікті қалай арттыруға болады?ҰБТ бір қорқынышты нәрсе ме әлде өмірдегі бір жарқын болашақтың кілті ме? Нені таңдайсың?Әлеуметтік лифт ұғымы жайлы

📌 Бүгін «ҰБТ-ға дайындықты бастаймын», «таңертең жүгіремін», «кітап оқып бастаймын» және т.б. деп ештеңе істемей, ертеңге қалдырғандарға маңызды ескерту 😉

📌 ҰБТ-ға дайындық кезінде жіберілетін 5 басты қателік⏳ Оқылу ұзақтығы: 2 мин. ♻ Пайдалылық деңгейі: өте жоғары💯 Егер ҰБТ-дан жоғары балл алғың келсе, міндетті түрде оқып шық!Ұлттық Бірыңғай Тестілеу — салыстырмалы жоғары балл жинаған түлектерге жоғары оқу орнына тегін оқуға мүмкіндік беретін тестілеу. «Ата-анамның үмітін ақтаймын», «ҚБТУ-ға грантқа түсемін», «СДУ-ға түсемін!» деп жаңа оқу жылына аяқ басқан түлектер ҰБТ-ға қалай дайындалу керектігін жақсы білетін болар, бірақ ҰБТ-ға дайындық кезінде жіберілетін үлкен қателіктер жайлы хабардар болмауы мүмкін.Бұл қателіктерді сеннен бұрын ҰБТ-ға дайындалып, оны тапсырып кеткен алдыңғы жылғы түлектер жасаған. Көбісі жасаған қателіктерін уақытында түсінбей, тапсырып болғаннан кейін аңғарып, өкінеді. Ал сен олар жасаған қателіктерді қайталап, «әттеген-ай!» деп қалғың келмейді ғой? Дұрыс па? Онда осы жазбаны соңына дейін оқы.ҰБТ-ға дайындық кезінде жіберілетін қандай 5 басты қателік бар?1. Уақытты дұрыс бөлмеуҰБТ-ға дайындық кезінде жіберілетін ең үлкен қателіктердің бірі — уақытқа мән бермеу. Әр пән әртүрлі дайындық уақытын талап етеді. Мысалы, сен 10 жыл бойы тіпті ағылшын тілі оқулығын бір ашпай, ҰБТ-ға таңдау пәндерінің бірі ретінде ағылшын тілін таңдасаң, дайындық уақытының көп бөлігін ағылшын тіліне арнауың қажет, өйткені ағылшын тілін үйренуді жаңадан бастап, оны ҰБТ-ны жоғары баллға тапсыратындай деңгейге жеткізу үшін 9 ай уақыттың өзі жеткіліксіз болуы мүмкін.Бұл мәселе тек ағылшын тілі емес, басқа пәндерге де қатысты. Негізі, ҰБТ-дан салыстырмалы жоғары балл жинағың (таңдау пәндерінен 30-35 б., негізгі пәндерден 15-17 б.) келсе, қыркүйектен бастап дайындалcаң да жеткілікті. Ал таңдау пәндерінен 36-40 б., негізгі пәндерден 18-20 б. алғың келсе, қосымша дайындық құралдарын қолдана отырып, қалыптан екі-үш есе көп дайындалу қажет болады.2. Cұрақтың берілгенін мұқият оқымауБұл қателік қаншама адамды баллынан айырды десеңші. Қаншама ҰБТ-ға талмай дайындалған түлек сұрақтың берілгенін мұқият оқымай, соңы өздері жинауға лайық баллдарды қолдан ұшырып алды.Сондықтан қандай жағдай болмасын, сұрақтың берілгенін мұқият (өте мұқият!) оқып, шешімін табу үшін не істеу керектігін мүмкіндігінше түсінуге тырысу қажет.3. АлаңғасарлықCұрақтың дұрыс жауабын біліп тұрып, оны басқа пәннің бағанасына белгілеп немесе белгілеуді мүлде ұмытып кеткен қандай жаман еді! Мұндай жағдай түлектің ҰБТ-ға жеткілікті зейін қоймағандығынан немесе өз-өзіне тым сенімділіктен орын алып жатады. Cол үшін о бастан нұсқаларды көбірек шешіп, бланкпен жұмыс істеуді үйреніп, ҰБТ-ның «ойыншық» емес екенін жете түсінген абзал.4. Бланкты дұрыс қолдана білмеу Нағыз ҰБТ-ның бланкын түлектер ҰБТ-ның өзін тапсырғанда көріп жатады. Соңы, ҰБТ-ның бланкысын қолдануға дайын болмаған кейбір түлектер бланкты толтыруда қателіктер жіберіп жатады. Ал ҰБТ бланкысы бір рет қана берілетінін және бүлінген жағдайда қайта берілуі екіталай немесе көп уақыт алатынын екенін ескерсек, мұндайға жол берудің өзі қорқынышты! Сол себепті осы кезден бланкты дұрыс қолдануды үйренген жөн. Ғаламтордан нағыз ҰБТ-ның бланкысының үлгісін тауып, бір көз жүгіртіп қарап шық. 5. Приоритеттер қоя білмеуКейде болып жатады: сен жауабын таба алатын сұрақтар қызықты да, ал күрделірек сұрақты көрсең болды, оны шешу қолыңнан келмейтінін (әзірше) біліп, көңіл-күйің түседі. Мұндайда оңай сұрақтарға азырақ назар аударып, күрделік сұрақтарға баса көңіл бөлген орынды. Ал кейде былай болып жатады: ҰБТ қиын және/немесе оған дайындалғың келмейді. Таңдау пәндерінен кейбір тақырыптар түсінікті, ал кейбірі мүлде түсініксіз. Сондайда бір тақырыпты қалдырып кетсең, ертеңгі күні ҰБТ-да келмейтіндей көрінеді. Алайда «Оой, қайдағы! Математикадан параметрге есеп мүлде кездестірмейсің ғой, оқымай-ақ қойсаң болады екен» деп ертеңгі күні нағыз ҰБТ-ның сұрақ кітапшасында параметрлерден ең болмағанда бір есеп тап етіп шықса, сонда қызықтың «көкесін» көресін! Сол себепті өзің күрделі деп санайтын пәндерге және бөлек сұрақтарға көбірек көңіл бөл. Мәселен, сен физика+математика пәндерін таңдайсың және математиканы жақсы білесің делік, бірақ физиканы оқымағансың және мүлде дайын емессің. Ондай болса математиканы ұмытып қалмау үшін бірқалыпты жоғары деңгейде ұстап тұру үшін уақытылы есептер шығарып тұру керек. Ал уақыт пен күш-қуаттың көп бөлігін физика пәнін меңгеруге арнаған жөн.Сонымен, жазбада ҰБТ-ға дайындық кезінде және жалпы ҰБТ кезінде жіберілетін кең таралған қателіктер жайлы айтып өттік. Жазбаны мұқият оқып, негізгі ойларды қағаз бетіне түртіп, ойланарсың, алдыңғы жылғы түлектердің қателіктерін қайталамассың деген сенімдемін.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?> ♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :)p.s. Комментарийлерге лайк басуды ұмытпайық. Бір-бірлеріңе лайк басып, қолдау көрсетіңдер. Бүгін ҰБТ-ға дайындық жасап, комментарийде өзінің кішігірім жетістігімен бөліскен адам жылы сөздер естіп, бір марқайып қалсын.

"Онлайн курс қалай өтіледі?" Толық оқу керек😉1) Онлайн курс Прямой эфир - қайталау видеосы - үй жұмысы болып өтіледі. 2) Прямой эфир ешқандай әлеуметтік желіде емес, яғни вк, instagram, youtube, whatsapp - та өткізілмейді. Қандай программамен өтілетіні курсқа жазылған оқушыларға видео инструкцияда айтыладыОнлайн курсқа қатысу үшін менде нелер болуы керек?★ Жақсы интернет(WiFi), мегабайт көп кетеді. ★ Ноутбук немесе компьютер ★ Телефоннан да қарауға болады, бірақ прямой эфирде ыңғайсыз жақтары бар. Ал қайталау видеосында барлығы жақсы қаралады.P.s. Саған курсқа жазылғаннан кейін, расписание беріледі және 1-ші сабақ болатын күні қалай кіру керектігі жайлы инструкция беріледі.

2020 жылы ҰБТ-да Тарих пәндерінен қандай өзгерістер болмақ?Жауабы трансляцияда🔥Лайк пен репост аямайық, достарың біле жүрсін!)

📜 Қалай ҰБТ-ны 130+ баллға тапсырып, «естен айырылмауға» болады? ⏳ Оқылу ұзақтығы: 2 мин. ♻ Пайдалылық деңгейі: өте жоғары 11 cыныпқа көшсең болды, кенеттен басыңа шешімін таппаған проблемалар үйіле түседі. Әсіресе, жылда түлектердің қорқынышты түсіне айналатын «ҰБТ»-ны тапсыруға тек сен емес, 1-cынып бітіргеннен кейін 10 жыл демалысқа жіберген ата-аналарың да кірісе бастайды. Директор, завуч, сынып жетекші қыспаққа алып, ҰБТ-cыз бір күнді адам құсап өткізуге маза бермейді-мыс. Иә, амалсыз дайындалуға тура келеді. Егер жөндеп дайындала алмай жүрсең, осы жазбаны нәтижелі дайындықтың нұсқаулығы ретінде қарастыр. Бірінші бөлім. Еңбек пен демалыс Негізінде, ҰБТ-ға дайындықта өрбитін екі түрлі сценарий бар: 1. Естен таңғанша 48 сағат қатарынан оқу, 4 cағат ұйықтап алу да, қайтадан 48 cағат оқу (әрине шәй, кофе, энергетиктерді литрлеп іше отыра) 2. Өз-өзіңе демалыс бере отыра, жеткілікті деңгейде көп оқу. Миға сергіп алуға уақыт беру, организмді шок жағдайына я инфарктқа жеткізбеу. Әрине, екінші қадам ұзақ мерзімді перспективада анағұрлым өнімдірек. Алайда, демалыс деген не? Қалай демалу керек? Бәлкім сабақ оқымау = демалу? Увы, бірақ олай емес. Дұрыс: "демалыс - бұл мағынасыз уақыт өткізу емес, әрекет түрін ауыстыру". Мен өз басым кез келген әрекетті екі топқа бөлемін: интеллектуалды және физикалық. Шын мәнінде біз оқығанда, дайындық жасағанда баспен әрекет етеміз, демек денемізбен демалыс есебінде жұмыс жасауымыз қажет. Осы шетте түлектердің дайындықтан бас алмайтын күнделікті өміріне спорт енеді. Бұл кез келген белсенді жаттығулар жиыны болуы мүмкін - таңғы жаттығудан спорт залға бару, cпорттық ойындарға дейін. Cен өзіңе қызықты спорт түріне қатысуыңа я болмаса өзіңе ыңғайлы жаттығулар программасын құрастыруыңа болады. Бәрінен дұрысы тренерге жазылып, қасыңа бірге баратын дос табу (cонда жауапкершілік молынан болады, диваннан "бесінші нүктені" көтеруге себеп). Спорттан басқа жиі серуен ұйымдастыру қажет. Ешқандай ұялы телефон, құлаққап, музыкасыз! Бас пен денені демалдыру жайлы еске түсіреміз. Ақпараттық технологиялар ғасырында әр түрлі ағымдардан миға үлкен жүктеме түседі. Сондықтан да компьютер ойнағанда, фильм/cериал көріп, музыка тыңдағанда өз шегін білгеніміз абзал. ҰБТ-ға дайындық кезінде миға жүктеме тек оқудан түсу қажет, ал қалған уақытта ақпарат көздерін минимумға түсірген дұрыс. Нақ осы үшін де әлеуметтік желілерден уақытша өшіріле тұрған маңызды. Қоштасқың келмесе, ҰБТ-ға қатысы жоқ барлық топтардан шығып, тек ең лайықтыларын қалдыр. Тағы бір маңызды сәт. Дайындық кезінде музыка тыңдамаған дұрысырақ. Мен 9-cыныпта Youtube-тан видео қосып қойып, бір уақытта дайындалуға тырмысқанмын, алайда ештеңе шықпады, өнімділік төмендеп кетті. Негізінде, адам шектеулі көлемдегі ақпаратты қабылдауға қабілетті. Музыка тыңдау, видео көру - дайындықтың сапасын төмендетеді. Өте маңызды пункт – ұйқы. Ыңғайлы күн тәртібін құрастыру қажет. Әрқайсыңның күн тәртібің әрқалай және оны тек тәжірибе жүзінде анықтап алуға болады. Жалпы маған ең оңтайлы күн тәртібі былай болды: 5:00-5:30 – ұйқыдан тұру, душқа түсу, таңғы асты ішу 5:30-7:30 – дайындық жасау 7:30-8:00 – мектепке жиналып, бару 8:00-14:00 (кейде -15:00) – сабақ Әрі қарай мен репетиторға баратынмын, кейде үйге қайтамын, шамалы демалып, сосын я спортзалға барамын, я кешке дейін дайындық жасайтынмын 21:00-21:30 – бәрін аяқтап, душқа түсіп, одан кейін уақыт болса я кітап оқып, я Youtube көретінмін22:00-де жарықты сөндіріп, ұйқыға кетемін Барлығы 7 cағат ұйқыға арнаймын. Ұйқы тақырыбындағы тағы бір маңызды сәт: ұйықтайтын бөлмедегі толық тыныштық пен қараңғылық. Қайтадан терең биологиялық себептерге байланысты. Мелатонин гормоны ұйқы кезінде ақпаратты өңдеп, cорттап, қажет емес ақпаратты жадыдан жояды. Бұл процесс бізге ауадай қажет. Себебі сонша дайындалғаннан кейін оның жемісін көруіміз қажет емес пе? Сонымен, дайындыққа қажетті биохакингті егжей-тегжейлі баяндап өттім. Ал жаңа ақпаратпен қалай жұмыс жасау керектігі жайлы мына жазбамызда айтып өткен болатынбыз: https://vk.com/ubt\_akademiyasy?w=wall-102420613\_118530 Қорытынды. Менің ойымша 11 сынып ҰБТ-ны жоғары баллға тапсырғысы келетін түлектерге оңай болмасы анық. Тәулік бойғы стресс, "тапсыра алмай қалмаймын ба?" деген қорқыныш, өзің қалаған оқу орнына түсе алмау, ал жігіттердің артынан дамокл семсері құсап военкомат төніп тұр және бұл барлық мәселелердің тек шеті ғана — оған қоса қарапайым жасөспірімдік мәселелер бар. Иә, бұл қиын, кейде үрейлі, бірақ кез келген қиындықты еңсеруге болады. Үлкен мақсаттар қойып, оған жету жолында ештеңеге назар аудармаңдар, жалқаулыққа салыңбаңдар, cонда өздерің сияқты бұрын тапсырып кеткен мыңдаған түлектер секілді бәріне қол жеткізесіңдер. Сәттілік! Қырандарым, жазба ұнаса, лайк басыңдар!Сонымен қатар, бір керемет пост дайындап жатырмын, егер менің тезірек жазып, топта жариялағанымды қаласаң, осы жазбамен достарыңмен бөліс, яғни репост жаса. Қаншалықты көп жиналса, соншалықты ерте шығарамын. 😉

ҰБТ-ға дайындалу принциптері жалпы түрде:ТұрақтылықПарето принципіПомодоро15 минут ережесіЕӘП — Ең Әлсіз Пән))

Өзіңді алдай бермей, нағыз біліміңді анықтап алу жайлы ащы шындық.

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?> ♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :)

📌 Оқу/дайындық уақытын жоспарлау — Пайдалы кеңестер📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қой• Ауқымды тапсырмалардың тізімін құр. Бұл жоспарыңның негізі болады. Мысалы: «Қазақстан тарихынан 7 сыныптың мектеп оқулығын оқу», «физикадан термодинамика және молекулалық физика тарауын меңгеру», «ағылшын тілі пәнінен үй жұмысы» және т.б.• Әрбір ауқымды тапсырманы кішігірім тапсырмаларға бөліп, тізімін жаса. Кішігірім тапсырмалардың тізімін жасағанда өзіңе «қалай істей аламын?», «не істей аламын?» деген сұрақтарды қой, жауабын ізде. Мысалы, «физикадан термодинамика және молекулалық физика тарауын меңгеру» деген ауқымды тапсырма болса, оны «ғаламтордан термодинамика және молекулалық физика жайлы бейнежазбалар қарап, түсініп көру», «тарауды оқып, конспектілеу», «оқулықтан оқыған теорияны жүзеге асыру үшін күніне 25 есеп шығару» деп кішігірім тапсырмаларға бөліп таста және т.c.c.• Приоритеттер қой. Мұғалім неге баса назар аударуды ұсынды? Соңғы рет байқау сынағын тапсырғанда қай пән қиындық тудырды? Қай пәннен аз балл жинадың? Егер физика қиындық тудырып, одан аз балл жинап жүрсең, қалған пәндерге дайындықты уақытша азайтып, физикаға зейін қой, бар уақытыңды бөл. • Оқу/дайындық жоспарын аптаның соңында жексенбі күні құрған дұрыс. Өйткені алдын-ала бір апта бойы не істейтініңді жоспарлай аласың. Жоспар жасағанда қай күндері бос уақытың көп, қай күндері дайындыққа уақытың аз екенін ескер.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

📌 Комментарийде өзіңнің сүйікті Youtube каналдарыңның атауымен немесе сілтемесімен бөліс.Бір-бірімізбен пайдалы сілтемелермен бөлісейік. 📚

📌 Егер ҰБТ-ға дайындық іш пыстырарлық болса, не істеуге болады?Кейде ҰБТ-ға дайындық жасап бастасаң, лезде маужырап, ұйқың келіп жатады, бірақ дайындықты бастамастан бұрын өзіңді жақсы сезініп тұрған-тұғынсың, ерте жатып, ерте тұрып та жүрсің. Оның үстіне дайындық іш пыстырарлық секілді көрініп, бір жағынан өзіңе «осы мен не үшін дайындалып жатырмын?» деп күмәнданып, соңы шамалы тыныға тұрайын деп Instagram, Youtube-қа кіріп кетсең болды, қалай уақыттың тез өтіп кеткенін байқамай қалатын кездер болады.Таныс жағдай ма? Жиі болып тұра ма? Мұндай көп қайталанып тұрғанын қаламайсың ба? Онда жазбаны соңына дейін оқы.ҰБТ-ға дайындық жасау достарыңмен көңіл көтергеннен, интернетті шарлағаннан қызық болмас, бірақ неге дайындық процесін қызықты қылмасқа?Келесі кеңестер дайындығыңа оң өзгерістер енгізетініне күмәнім жоқ:1. Қызығушылығыңды қайта оят.Дайындықты жақсы көңіл-күймен жасау үшін пәннің қызықты болғаны абзал. Ешкім Рим империясының құрылу тарихы жайлы оқып немесе фильм көріп отырмайды. Дәл солай ешкім математиканың есептерін шығара алмаса, жүздеген формулаларды жаттап, есте сақтап отырмайды. Мұндайда дайындыққа қызығушылықты қайта оятудың бірден-бір амалы — бұл көңілді әрі қызықты түрде пәннің негіздеріне үйрететін кітап, фильм немесе подкаст, тіпті ойынды табу. Мысалы, физика пәніне дайындалатын болсаң, Youtube-тан профессор Уолтер Левинның «Во имя физики» деген лекциясын қара, Яков Перельманның «Занимательная физика» кітабын оқы, Нил Деграсс Тайсон деген кісінің бейнежазбаларын көр, «Физика от Побединского» деген каналға жазыл немесе география пәніне дайындалатын болсаң, «Geography Now» деген каналға жазылып, бейнежазбаларын көр және т.c.c.2. Оқылып жатқан материалды шынайы өмірмен байланыстырып көр.Адам баласы тек өзі және жеке өміріне қатысты нәрселерді қызықты әрі маңызды санайды. Дәл осы себепті бізге өзіміз жайлы басқаларға айтқан, достармен, туысқандармен және жақындармен пікір алмасқан ұнайды. Қазақстан тарихынан Алаш партиясы немесе географиядан Оңтүстік Америка материгі деген секілді тақырыптар өмірден алыс, пайдасыз көрінеді. Алайда азғана фантазияңды қоссаң, дайындық қызықтырақ, ал оқығанды есте сақтау оңайырақ болады.Мысалы, таңдау пәнің ағылшын тілі делік және саған жаңа сөздерді үйреніп, есте сақтау қажет. Мұндай жағдайда, егер мүмкін болса, заттарды білдіретін сөздердің ағылшын тіліндегі аудармасын заттарға жабыстырып, іліп қой. Немесе таңдау пәнің география және Dota 2 ойнайсың делік, сен чатта бір бразилиялықпен сөйлесіп қалдың, мұндайда Бразилия елі және жалпы Оңтүстік Америка материгіне кішкене қызығушылық танытып, бірнеше кішігірім мақалаларды оқып, елдің жалпы ауданын, қандай климаттық белдеуде орналасқанын, ресми мемлекеттік тілін және т.б. қызықты мәліметтер біліп алуға болады.3. Дайындықты ойынға айналдыр.Қандай да бір процесті қызықтырақ қылу үшін оған ойын ретінде қарап, түрлі ойын механикаларын жүзеге асыруға тырысу керек.ҰБТ-ға дайындық процесін «деңгейлерге» бөл. Мұғалімнің көмегімен оқу жылының соңына дейін нені қанша уақыт оқу керектігін анықтап ал. Мысалы, саған физика пәнінен оқу жылының соңына дейін Рымкевичтың есептер жинағындағы 1000-нан астам есепті, Степанованың есептер жинағындағы 1800-ге есепті шығарып, талдау керек делік. Бұл жағдайда есептер жинағындағы есептерді уақытқа қарай бөліп таста — мысалы, оқу жылының соңына дейін 9 айдан астам уақыт бар болса, екі есептер жинағын да шығарып бітіру үшін шамамен аптасына 70 есептен (екеуінен де алынған) шығарып тұру қажет болады.Деңгейлерді өткенің үшін өзіңе сый-сыяпат дайында. Дайындықтың кезекті бір деңгейінен өткенің үшін өзіңді қалай марапаттайтының жайлы ойластыр. Мысалы, аптасына берілген 70 есепті шығарып үлгерсең, сүйікті сериалыңның үш-төрт сериясын көруге немесе бір кешті сүйікті компьютерлік ойында өткізуге өзіңе рұқсат бер.Ойынды достарыңмен бөлісіп ойна. ҰБТ тапсыратын сыныптастарыңа дайындықты бірге қызықты әрі көңілді ойын түрінде өткізуді ұсын. Оқылған тарауларды апта сайын жиналып, талқылаңдар. Егер аптаның сенбі күні досыңа Қазақстан тарихы пәнінен 100 сұрақ-жауап айтып беру керек болса, сен келесі аптада міндетті түрде дайындалатының сөзсіз.Достарыңмен жарысып оқы. Егер досыңмен бірге ҰБТ тапсыратын болып жатырсаңдар, оған дайындыққа жарысқа түсуді ұсын. Кім бірінші болып физика пәнінен Рымкевичтың есептер жинағын шығарып тастайды немесе Қазақстан тарихы пәнінен Жұбанышовтың кітабын оқып бітіреді және т.c.c.Сонымен қатар, ҰБТ-ға дайындық тек қызықты әрі көңілді ғана емес, пайдалы болсын десең, «ҰБТ Академиясы» жобасының нейро курстарына жазыл! Қазақстанның ең үздік ұстаздары саған 1 айдың ішінде кез келген пәннен дайындалуға көмектесіп қана қоймай, өздерінің өмірлік тәжірибелерімен, қызықты ақпараттарымен бөлісетін болады.Біздің нейро курстарға қатысып, 1 айдың ішінде кез келген пәннен дайындалып, нәтижеңді көтере аласың. 🚀Сеннен тек еңбекқорлық пен жауапкершілікпен қарау талап етіледі. Нейро курстарға жазылу 15 қыркүйек күні 22:00-де аяқталады, сондықтан баяулатпай, ертерек жазыл. Нейро курстардан өткен оқушыларымыздың пікірі: https://vk.cc/8lsRcR Курстарға жазылу туралы толық ақпарат мына сілтеме бойынша: https://vk.cc/9MKSDcЕгер нейро курстар туралы сұрақтарың болса, комментарийге жазуыңа болады :)

Трансляцияның қысқаша мазмұны:ҚазҰУ мен ЕҰУ университеттеріне түсіп қойып, өкінген оқушыларды қуантатын факт :)Таңдау пәндерін таңдамас бұрын өзіңе ұнайтын, психотипіне сәйкес келетін саланы таңдау керек. Сол саланы анықтауға көмектесетін, әлемге аты шыққан Холланд тесті жақсы көмектеседі.Тесттің сілтемесі http://prevolio.com/tests/test-hollandaМенің тесттегі нәтижем және қаншалықты маған көмектескені жайлы.Холланд тестінде шыққан нәтижеге байланысты мамандықты немесе сол мамандық бойынша жұмыс істеу форматын қалай таңдауға болады, 4 мамандық бойынша мысалдар — механик, медик, журналист, аудармашы.Бұл трансляция өмірлік жолыңды таңдауға жақсы септігін тигізуі әбден мүмкін!Өте пайдалы трансляция, достарыңмен бөлісу үшін репост жасап жібер, олар да білсін, көрсін! 😉

Бұл сауалнама өте маңызды, сондықтан дұрыс жауап берулеріңді сұраймын.Не үшін? - деген сұрақ болса, Біздің топтың атынан ҰБТ тапсыратындарға хабарлама жіберіліп отырылады. Кезінде маған совет беріңізші деп жүрген оқушылар: "Мен ұбт тапсырып қойғанмын", "Жаза бермеші а!", "Не пиши мне больше, я уже сдала ент" - деп жауап қайтаратын болады.

Нейро курсқа алғашқы жазылған 100 оқушыға "Адамтану" тренингі тегін беріледі дегенбіз😎 Алғашқы 100 оқушы толды. Барлықтарына рахмет😍Адамтану деген тренингті білмейтіндер болса, қысқаша ақпарат жазып кетейін:Бұндай тренингті мектеп, универдегі психолог апайларың мүлде өткізбеді деп айта аламын🔥 Себебі олар тестпен ғана шектеледі. Ал тест адам өзі жайлы қалай ойлайтынын ғана шешеді, шын мәнінде басқа адамсың.Тренинг өзіңді және өзгелерді түсінуге көмектеседі. Әр адамның қандай ерекшеліктері бар, соған сәйкес жақсы қарым-қатынас қалай құруға болады, мақсаттарға қалай жетуге болады — осының барлығын қарастырамыз. Әсіресе жасөспірімдерге пайдасы өте көп, себебі ата-ана, мұғалімдермен түсініспеушіліктері көп болады. Қай адаммен қалай сөйлесу керек, соны да үйрене аласың.

📌 «Жоғалған ұрпақ» — Потерянное поколениеНеліктен мамандықты қазірден бастап таңдаған дұрыс?Қазіргі уақытта 15-22 жастағы адамнан кім болғысы келетінін, немен айналысқысы келетінін, өмірден не қалайтынын сұрасаң, нақты жауап алуың екіталай. Иә, кейбіреулер көлік, үй, 200k жалақы деп жауап беруі мүмкін, біздің жағдайда мұндай түсініктердің шеңберінен тыс жауап қажет етеді. "Кім болғың келеді?", "Өмірлік мақсатың не?", "Өзіңді алдағы бес жылда қалай елестетесің?" деген секілді сұрақтар тіпті 25-30 жастағы адамды да тығырыққа тіреуі мүмкін. Соңғы уақытта олардың орнына мамандықты, жоғары оқу орнын ата-аналары таңдағаны мені мүлде таңғалдырмайтын болды. Ештеңеге зауқы жоқ. Ештеңеге ұмтылыс жоқ. Бағдар жоқ. Өте дұрыс айтылған. Бірақ неге? Жауап өте қарапайым. Жастарда уақыт жоқ. Иә, бұл пайымдауым күлкілі болып көрінуі мүмкін, cебебі жастар жалқаулыққа, жаман әдеттерге, ғаламторда отыруға уақыт табады. Бірақ бұл олардың кінәсі емес. Жастардың ғаламторда ұзақ уақыт отыруы, жалқаулыққа салынуы, жаман әдеттерге үйір болуы кейде маған амалсыздықтың, өмірлік мақсаттардың жоқтығының салдары болып көрінеді. Адам өзін-өзі тәрбиелей алады, тәрбиелеуі тиіс те! Бірақ оған тік тұрып, алға ұмтылуы үшін негіз/сүйеніш қажет. Қазіргі жас ұрпаққа ойлануды, өз-өзіңді тәрбиелеуді, сұрақ қоя білуді ешкім үйретпеген. Олар өздеріне не айтылса (ата-ана, мұғалімдер, ғаламтор, теледидар — кім/не екені маңызды емес), соны орындап үйреніп қалған. Оларға өмірлік жолын анықтауға, таңдау жасауға ешкім қол ұшын бермеген. Иә, таңдауды адам өзі жасауы қажет. Бірақ оған ата-анасы мен қоршаған ортасы көмек беруі тиіс. 9-сыныпта сен алдағы өміріңді немен байланыстырғың келетінін шешуің қажет. Бұл — қандай таңдау пәндерді таңдайтыныңды, қандай қосымша сабақтарға қатысатыныңды шешетін маңызды қадам. 13-14 жасында қандай адам өзінің кім болатынын нақты біледі? Жастайынан бойындағы қабілеттерін анықтап, дамыта білгендер болмаса, мұндай уақыт аралығында ешкім байыпты түрде шешім қабылдамайды. Өз басым талай мәрте әртүрлі фильмді көріп, басқа мамандық иесі боламын деп ойымды өзгерткенмін. Мысалы: "Побег из Шоушенка" фильмін көріп, басты рөлдегі актер секілді қаржы саласында жұмыс істеймін деп, "Матрица"-ны көріп, программист боламын деп қанша мәрте ойымды өзгерттім. Сенде сондай жағдай өміріңде орын алса, комментарийге жазуыңа болады :) 10-11 cыныпта қыспаққа алу басталады. Бұл — жоғары оқу орнына тегін оқуға түсетініңді/түспейтініңді шешетін алғашқы бәйге. Дайындықтан тыс өзің ұнататын іспен айналысып, cеруендесең, достарыңмен қыдырып тұрсаң жақсы. Бірақ көп түлектер ҰБТ-ның өмірдегі рөлін асыра көтеріп, басқасын ысырып тастайды. Ендігі түлекте тек 4 маршрут бар: мектеп - үй, үй - мектеп, үй - курстар, курстар - үй. Бір сәт тоқтап, не істеп жүргеніңе, ойлануға уақыт жоқ, емтихан маңыздырақ. Нәтижесінде өміріңнің 3 жылын өзін-өзі тануға, тұлғалық дамуға емес, балл жинауға арнайсың. Мұндай тығыз графикте өзіңе қалай уақыт табу керектігі түсініксіз. Cен ұйқыңды қандыру үшін жексенбіден келесі жексенбіні күтумен өмір сүресің. Жай ғана жақсылап ұйқыңды қандырып алу үшін! Егер қолыңнан келсе, қол қусырып отыруға болмайды, алда тағы бір дайындық аптасы күтіп тұр. Ойлануға мүлде уақыт жоқ, cебебі бәрі сенен нәтиже шығаруыңды күтуде. Ақыр соңы, ҰБТ-ны тапсырып болған, әбден шаршаған түлек, жоғары оқу орнына түсіп, ілім-ғылым оқудың, көңіл көтеріп, студенттік шақтың қызығын көрудің орнына тынығуды жөн көреді. Әлі есімде, 8-9 сынып оқып жүргенімде екі мәрте профориентация өткізілген еді. Әрбір профориентациядан кейін нәтижесінде маған кәсіпкерлікпен айналысқан дұрыс болып шығатын. Бірақ кәсіпкерлікпен қалай айналысу керек, қандай дағды керек, кімнен кәсіпкерлік туралы сұрауға болатыны белгісіз еді. Себебі қазіргі заман тенденциялары жайлы ешкім нақты білмейтін: ата-ана да, мұғалімдер де, психолог та. Ешкімнен сұрай алмайтынсың, ешкім білмейтін. Мұндай жағдайда ғаламтордан сұрау — ақымақтық. Иә, ғаламторда бәрі бар. Бірақ өзіңе керектіні табамын дегенше уақытың кетеді, жүйкең жұқарады. Ғаламторда біреулер "комфорт зонасынан шық, сол кезде бәріне қол жеткізесің" дейді, ендігі біреулер "комфорт зонасынан шықпа, кеңейт" деп кеңес береді. Мұндай мысалдар тым көп. Не оқып, не қойғаныңды түсінгенше есің шығып кетеді. Кітапқа келсек, ұқсас жағдай. Саған пайдасы тиетін кітапты бірінші реттен табу мүмкін емес. Қазіргі уақытта мамандық таңдауда профориентация орталығына баруды, не психотерапевтпен әңгімелесуді дұрыс деп санаймын. Бірақ екеуін де алаяқтар деп ешқайсысына жолағысы келмейтіндердің қарасы көп екені белгілі. Ал қаражаттың жетіспеуін мен мүлде қозғамай-ақ та қояйын. Үшінші нұсқа – әртүрлі мамандық иелерімен көбірек әңгімелесу. Мамандықтарына қызығушылық таныту, қандай артықшылық/кемшіліктері бар екенін, жұмыс барысында қандай қиындықтармен соқтығысатынын сұрау. Қорытындылай келе, мамандық таңдаған уақытта ең дұрысы: профориентация орталығына бару, не психотерапевтпен сөйлесу, не әртүрлі мамандық иелерімен көбірек әңгімелесіп, ортақ бір тұжырым жасау. Жазба ұнаса, лайк басуды ұмытпа :)

📌 Күнделікті есептеме — <Бүгін ҰБТ үшін не істедің?> ♻ Комментарийде бүгінгі кішігірім жетістігіңмен бөліс :)

[ Күнде 10 беттен кітап оқып тұруға 10 себеп ]Кітап оқу миды «шаршатып» жібереді.Ғаламтор, сериалдар мен фильмдер барда кітап оқу іш пыстырарлық іс.Алайда кітап оқу бізге жиырма бірінші ғасырда ұмытпағанымыз абзал көптеген қарапайым дағдыларға үйретеді.Кітап оқу — бұл тегін, қолжетімді әрі қызықты іс.Жиырма бірінші ғасырда кітап оқу — бұл:• білімді қайнар көздерден (түпдеректерден) алу;• ақпараттық шудан (артық, қайталанатын, мағыналық жүктемесі жоқ ақпарат) қорғану;• өмірлік маңызы бар сұрақтарға жауап табу;• ақыл-есті, логиканы жаттықтыру;Күнде 10 беттен кітап оқып тұруға 10 себеп неде?— егер кітапты зейін қойып оқығың келсе, өзіңе ұнайтын кітапты оқыБіз өзімізге қызықты ақпаратты оқығанда, оны жақсырақ есте сақтаймыз, сонымен қатар, еріксіз зейін организмге артық күш түсірмейді.— кітап оқу сауатты жазуға көмектеседіКітап оқитын адам кітап оқымайтын адамға қарағанда анағұрлым сауаттырақ жазатыны күмәнсіз.— ақпаратты жақсырақ есте сақтап, еске түсіре аласың— кітап оқу дүниетанымыңды кеңейтедіКітап оқу стереотиптер мен жалған сенімдерден, қорқыныш пен қате түсініктен, надандық пен зерігуден құтқарады. — кітап оқу әдемі сөйлеуге себептеседіӘдемі сөйлей білу көптеген мүмкіндіктерге жол ашады, соның ішінде, қоғамда маңызды байланыстар орнату.— кітап оқу ақпаратты іріктеп, қажеттіні табуға үйретеді— мінез-құлқыңды қалыптастырып, сыни ойлауға үйретедіКітап оқитын адам басты қаһарманға бағасын қойып, оның іс-әрекеттерін талқыға салады, кейде оны өз орнына қойып көреді, оқиғалардың ағымына зер салады және т.б. Кітапты оқығанда саған ұнаған әлдене болса, оны өміріңе енгізіп, қолданасың.— мидың жұмыс істеу қабілеті артады, аналитикалық ойлау дамидыКітап оқығанда, адамның екі түрлі бас миы жартышарлары да белсенді жұмыс істейді. Сол жақ ми жартышарында кітап оқу процесі бақыланып, оқылған ақпарат талданады. Ал оң жақ ми жартышарында бейнелер туындайды. — стресс деңгейін төмендетіп, қазіргі сәтке қанағаттану сезімін тудырады— кітап оқу өз ой-пікіріңнің қалыптасуына себептеседіАл жас қыран, осыдан кейін міндетті түрде кітап оқуды қолға аласың деген үміттемін. 😉Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Кешегі сауалнамадан кейін менің түсінгенім:1) Саған мотивация жетіспейді😐2) Жаздан кейінгі жалқаулық пен еріншектік.3) Мектеп, мұғалім және сыныптастарың сендердің дайындықтарыңа бөгет жасайды.4) Мамандық таңдай алмай жүрсіңдер, себебі өз қалаған мамандығымда грант аз, ал саған грантқа түсіп, ата-анаңның үмітін ақтау керек.5) Ешкім ақыл-кеңес айтпағандықтан, сен не істеріңді білмейсің.6) ҰБТ-ға дайындықты неден бастарыңды білмей жүрсің.7) Мұғалімдер қорқытқаннан басқа ештеңе білмейді. Келіссеңдер комментке + қойып жіберіңдер. Келіспесеңдер - қойып, себебін жазыңдар. Бұл біздің сендерге алдағы уақытта қалай көмектесуге болатынын анықтайды.

Ой, тағы реклама ма?😑🤔Стоп, стоп, стоП! Бұл жай ғана оқушылардың пікірлері😉Нейро-Математикалық сауаттылық курсымыз 5 сабақтан тұрады дегенде:"Ой 5 ақ сабақ па?", "Ой, аптасына 1 ақ рет пе?" - деген ойда болады. Оның себептері мынада:1) Басқа орталықтарға 2-3 ай оқытқан пайдалы. Репетиторлерге неғұрлым сағаты көп болса, соғұрлым пайда көп түседі.2) 5 сабақта математикалық сауаттылықты бітіру мүмкін емес деген ой.Осындай ойда болсаң, Саған оқушылардың шынайы пікірлерін оқу керек😍P.s. Біздің мақсат 3-4 ай оқитын материалды, 1 айда оқыту.

📌 Ағылшын тілінде дұрыс әрі жағымды сөйлеп үйрену —«shadowing» әдісіБұл әдістің мәнісі келесіде: ағылшын тілінде бейнежазба немесе аудиожазба тыңдап, сөйлеп тұрған адамның артынан акцентіне, cөздерді қалай дыбыстайтынын қарай отырып дауыстап қайталау.Аталған әдісті жүзеге асыру үшін ағылшын тілінде субтитрлері бар бейнежазба, подкаст немесе аудиокітап керек болады.Егер қысқа (1-10 минут) бейнежазба, әлде аудиожазба тыңдасаң, оны 10-15 рет қайталайсың. Егер ұзақ (10-30 мин.) болған жағдайда, онда 2-3 рет қайталау қажет.1. Егер бейнежазба көретін болсаң, алдын-ала мәтінін тауып аласың. Подкаст пен аудиокітапқа да мәтінімен қоса барын таңда.2. Алдымен, бейнежазба немесе аудиожазбаның мәтінін оқисың, ішіндегі бейтаныс сөздерді аударамыз, соңы мәтін саған түсінікті болуы тиіс.3. Мұқият құлақ түріп, тыңдайсың. Басында мәтінге қарай отырып бейнежазба немесе аудиожазбаға ілесе дауыстап қайталайсың. Айтылыс (произношение), акцентке елікте. Мәтінді жатқа білгенше оқып тастаған болсаң, оны шетке ысырып, бейнежазба немесе аудиожазбаны тыңдай отырып дауыстап қайтала.Бәлкім бір күннің ішінде ағылшын тілінде әдемі сөйлеп үйрене алмайтын шығарсың, бірақ осы әдіс бойынша 3-4 ай күнделікті жаттықсаң ғана қалаған нәтижеңе жете аласың. 😉Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Кейде реніш, өкініш және т.б. ұмытып, өмірді жаңадан бастағың келеді. Кейбір адамдар жаңа жыл мерекесіне жақын жаңа өмір бастап жатады, ал кейде күнтізбеге қарамастан өмірің тұйыққа тіреліп жатады. Бұл өміріңді жаңартып, өзіңді бақыттырақ сезінуге көмектесетін бірнеше қадам:♻ Ретке келтір. Үйіңді қоқыстан тазарт. Ескі-құсқыны төбе қылып үймей, кимейтін киім болса, жақындарыңа, мұқтаж адамдарға тарат, оқып болған немесе оқылмайтын кітаптар болса, әртүрлі сайттарда хабарландыру жасап, қолжетімді бағаға сатып жібер. Электронды құрылғыларыңдағы артық қосымшаларды өшір. Жұмыс үстелінен артық заттарды алып таста, жақсылап сүртіп, тазартып ал. Барлық жерді мұқият ретке келтір: шкаф, компьютер және т.б. Қоқыстан арылып, сен өзіңді анағұрлым еркін сезінетін боласың.♻ Кеңістігіңді қайта құр. Бөлмеңдегі заттарды, жиһаздарды басқаша орналастырып көр, орнын ауыстыр. Үйіліп-төгіліп жатқан қағаздардың орнына бір күнделік арна. Осылай саған өміріңдегі маңызды оқиғаларды бақылап отырған оңай болады.♻ Денсаулығыңа қара. Тамақ рационыңа назар аудар. Фастфуд, стритфудтан бас тарт. Қозғалып тұруды ұмытпа. Таңертең жүгірсең, күні бойы өзіңді сергек сезінесің, ал егер еріншек болсаң, ояна сала, бірнеше қарапайым жаттығуларды жасасаң болады. Ең бастысы, қанып ұйықта. Егер өзіңе қанша уақыт ұйқы жететін білмесең, бір-екі апта бойы әртүрлі уақытта ұйықтап, оянғаннан кейін өзіңді қалай сезінетініңе қарай отырып, анықтап көр.♻ Ми жұмысына көңіл бөл. Күн тәртібіне кішігірім демалыс енгіз. Компьютер немесе ноутбуктың алдында отырғанда жарты сағат сайын 5-10 минут демалыс ұйымдастырып отыр.♻ Сыртқы келбетіңді өзгерт. Егер соңғы кездері сыртқы келбетіңе назар аудармай жүрсең, мүмкін, бұл өзіңе деген сенімділікті арттырар. Әрине, сыртқы келбет ең бастысы емес, бірақ өзіңе деген сенімділік үлкен жетістіктерге жетуге көмектеседі!♻ Жоспарла. Мақсаттарыңның тізімін жаса. Біртіндеп жүзеге асыр. Күнделікті жоспар құруға қолдан. Алтын қағида: «Ертеңінді» қамтамасыз еткің келсе, «бүгініңді» пайдамен өткіз [бірақ демалысты ұмытпа].Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Кім қай универге түсті және алғаш қандай әсерде болдыңдар?(Первое впечатление)жақсы және жаман жағын жазып жіберіңдерші :)1-Сессиядан кейін осы сұрақты тағы да қоярмын😉

📌 Жазғы демалыстан кейін оқуға/дайындыққа қалай кірісуге болады?💡 Күн тәртібі: жазғы демалысқа дейін өзің ұстанған күн тәртібін қайта қалпына келтіруге тырыс. Оятқышты қайта орнат, үйдің тіршілігі, сабақ, дайындыққа уақытты бөліп қой. Шамамен бір аптадан кейін сен бұрынғы өмір ырғағына бой үйрете бастайсың, сонда басқа да істерді енгізу жайлы ойлануға болады.💡 Өзіңді ретке сал: жоспарларыңды мида ұстағаннан, параққа жазып қойған жөн. Күнделігіңді күнде таңертең/түнге жақын (өз ыңғайыңа қарай) толтырып, жаңа мерзімдер мен даталарды енгіз. Уақытты тапсырмалардың маңыздылығына қарай жоспарла. Мысалы, сен үшін ағылшын тілін үйрену мен ҰБТ-ға дайындық маңызды тапсырмалар болса, уақытыңның көп бөлігін аталған екі тапсырмаға бөліп қой.💡 Алаңдама, қиналма: бұрынғы күн тәртібіне, өмір ырғағына лезде үйрену мүмкін емес. Өзіңе уақыт бер, тынығуға міндетті түрде уақыт бөл. Денсаулығыңа қарайлап жүр, әйтпесе күн тәртібің де, мақсаттарың да жайына қалады.💡 Дисциплина: қайтадан оқуға, өзіңді дамытып бастауға күш-жігер керек. Түні бойы Instagram, Youtube қарап, түскі 11-12-ге дейін ұйықтау әдеті өзінен-өзі жоғалмайды. Қаншалықты өзіңді ерте қолға алсаң, соншалықты маңызды істерді кейінге қалдырғың келмейтін болады.💡 Төзімділік: сенің қолыңнан келеді, тек өзіңе қарайлап, қайтадан алға басуға уақыт керек.Жаңа оқу жылы құтты болсын! ҰБТ-ға дайындықты сәтті бастаңдар! 😉Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

📌 Ағылшын тілінде аудиокітаптарды қайдан тыңдауға болады?📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қой💡 Неліктен ағылшын тілінде аудиокітаптар тыңдаған дұрыс?— есту мүшесін (одан кейін миды) ағылшын тілінде тыңдауға дағдыландырасың;— аудиокітаптарды тыңдай отырып, мәнмәтіннің ішінен жаңа сөздер мен сөз тіркестерін дұрыс айтылымымен үйрене аласың;— аудиокітаптардан күнделікті өмірде қолдануға болатын грамматикалық құрылыстарды біліп алуға болады;— ең бастысы: аудиокітаптарды бос уақытта кез келген жерде тыңдай беруге болады!🎧 Аудиокітаптарды қайдан тыңдауға болады?• http://www.loyalbooks.com/ — ағылшын, қытай, француз, неміс, жапон, испан және итальян тілдеріндегі 7 мыңнан астам аудиокітаптар бар.• https://etc.usf.edu/lit2go/books/ — ағылшын тіліндегі аудиокітаптар жиналған ауқымды электронды кітапхана. Аудиокітаптармен қоса тексттері де берілген.• https://librivox.org/ — қызықты ресурс. Мұнда кітаптарды әлемнің түкпір-түкпірінен түрлі тілдерде сөйлейтін адамдар аудиоформатта жазып шыққан.• http://thoughtaudio.com/ — ағылшын тіліндегі тегін аудиокітаптар жиналған ресурс.• https://www.digitalbook.io/browse-audiobooks-ebooks.html — жанр бойынша тізіліп қойылған ағылшын тіліндегі аудиокітаптардың ауқымды электронды кітапханасы.• http://nikolledoolin.com/alo/ — аудиокітаптар жиналған қарапайым ресурс. Қарапайым болғанымен, аудиокітаптар тексттерімен қоса берілген (егер ағылшын тілінде бұрын-соңды тыңдап үйренбесең, түсінбей жатсаң, текстке қарасаң болады).Егер ағылшын тілінде тыңдап үйренсең және тыңдалынғанды толық түсіне алсаң, онда саған қиындық туындамайтыны анық.Егер ағылшын тілін үйренуді жаңадан бастасаң немесе біршама уақыт үйреніп, бірақ ағылшын тілінде тыңдап үйренгің келсе, қандай да бір шағын аудиокітапты текстімен қоса тауып, текстке қарайлай отырып, аудиокітапты тыңда. Егер тыңдап жатқанда қандай да бір жаңа сөз немесе сөз тіркесі кездессе, міндетті түрде белгілеп, жаттап ал. Ең бастысы: жаңа сөз немесе сөз тіркесі кездескен жағдайда оны жалғыз өзін сөйлемнен үзіп алма, сөйлемімен бірге жазып ал.Жазба ұнаса, міндетті түрде лайк басуды ұмытпа. 💙Комментарийде ағылшын тілінде аудиокітаптарды қайдан іздейтініңді, ағылшын тілінде қандай аудиокітаптар тыңдап жүргенің жайлы жазсаң болады. 😉

📌 Жаңа оқу жылында сен орындауың қажет 6 тапсырма🔎 Міндетті түрде қарап шық 📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қой⚡ Шын мәнісінде не қалайтыныңды анықта.Бұл өмірде шынында кім екеніңді, не қалайтыныңды, не істегің келетінін түсінген өте маңызды. Сен өзіңнің кім болатыныңды шешпесең, сен үшін өзгелер шешетін болады. Сондықтан түрлі салаларды қара, ақпарат оқы, зертте, сұра және өзіңе жақын көрінетін мамандықты таңда. Мен мамандық таңдау жайлы «Менің мамандығым» атты жазбалар циклін шығарған-тұғынмын. Мұнда аталған тақырыпты тереңінен зерттеп, түсінгенімді баяндадым. Саған көмегі тиеді деген сенімдемін.• Cілтемелер:«Менің мамандығым» — I мақала► vk.cc/7EFflx «Менің мамандығым» — II мақала ► vk.cc/7EFiyv «Менің мамандығым» — III мақала ► vk.cc/7EFj64 «Менің мамандығым» — IV мақала ► vk.cc/7EFjIx «Менің мамандығым» — V мақала► vk.cc/7EFzk4 Сонымен қатар, «ата - ананың үмітін ақтайын ба? әлде өмірде өз жолымды табайын ба?» деген көпті мазалайтын сұраққа арнайы жазба жазған едім. Соны да оқып шықсаң болады. Өзіңе тұшымды ой түйесің деген сенімдемін.• Cілтеме: https://vk.com/ubt\_akademiyasy?w=wall418421119\_4715⚡ Жаңа оқу жылына өзіңе мақсаттар қой.Қоятын мақсатың өлшенімді, орындалатын, нақты болсын.⚡ Әлдене артық болса, одан бас тарт.Бәлкім бір-екі сағат бойы Youtube-та трендтегі бейнежазбаларды қарағанша, оның орнына қызықты кітап оқыған дұрыс шығар? Есіңде болсын, таңдау өзіңде және сен әрқашан дұрыс таңдау (салыстырмалы) жасай аласың.⚡ Өзгерістерден қорқуды доғар.Егер мақсат болса, оны жүзеге асыруға ықылас болса, онда тек алға басу ғана қалады, сонда сені ешкім тоқтата алмайды.⚡ Бұрын-соңды істемеген істі жүзеге асыруға бел бу.Бәлкім математиканы терең меңгеруге немесе жапон тілін үйреніп бастауға уақыт келген шығар?⚡ Жаңа дағдыларды меңгерСен таңдаған мамандыққа қажетті қосымша дағдыларды үйрену келешекте артық етпейді. Сондықтан бос уақытыңды ақылмен жұмса.Ал білім жолындағы жас қырындарым, жаңа оқу жылында аталған тапсырмаларды қалдырмай орындап, мақсаттарыңа жетесіңдер деген сенімдемін.Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Сәлем! Ой, тағы реклама ма?!😑 - деген ойда болсаң, соңына дейін оқып көр 😊ҰБТ Академиясының курстары туралы білгеннен кейін «Курстарға бір күні жазылармын» деген ой туындаған шығар. Бірақ шын мәнінде, уақытты созған сайын, сен дайындығыңның күрт өзгеруін кейінге қалдырып жатырсың. Өз өміріңе, дайындығыңа, ұпайларыңа деген жауапкершілікті ертерек алатын болсаң, өмірің ертерек өзгереді. «Мен қатысқым келеді, бірақ интернет арқылы оқи аламын ба?» деген күмәнің болуы мүмкін. Интернет арқылы оқудың тиімді жақтарын айтатын болсақ, жолға уақытың кетпейді. Үйде отырып, шай ішіп, дайындаласың. Түсінбей қалған жерлерің болса, сабақ кезінде сұрай аласың, есте сақтау қабілетің нашар болса, әр сабақты көп реттен қайталап көре аласың. Әдетте оқушыларымыз қарапайым курстарда 3 айда алатын нәтижеге біздің курстарда 1 ай ішінде жетеді. Сенбесең, мына сілтеме бойынша https://vk.com/board102420613 оқушыларымыздың жазған 2000-нан астам пікірлерін оқысаң болады. «Мен дайындалғым келеді, бірақ мотивация жетпейді» десең, әйтеуір сабақты қосып, кірсең болды! ҰБТ Академиясының мұғалімдері тек қана тақырып айтып қоймайды. Тақырыппен қоса мотивацияға, өмірлік тәжірибеден алынған мысалдарға толы әңгімелер, оқудың тиімді әдістерін айтады. Орысша айтқанда "Совмещать приятное с полезным". Егер өміріңді сол күйі қалдырғың келсе, әр күнің өзге күндерге ұқсас боп өткені саған ұнаса, жауапкершілік өзіңде. Ал «жоқ, өмірімді өзгертемін» десең, сені нейрокурстарда асыға күтеміз! 👉 https://vk.com/ubt\_akademiyasy?w=wall-102420613\_156637👈 -----------------------------------------------------------------------P.S.«Әрине, сен уақытыңды созып жүре аласың, бірақ қайткенде де, сен ҰБТ-ны тапсырасың. Жаңа жыл, 8 наурыз, 22 наурыз, 7 мамыр, 9 мамыр, 25 мамыр» деген мерекелерді сылтауратып, оқушылардың көбісі 11-ші сыныптағы ЕҢ МАҢЫЗДЫ нәрсе болған дайындығына үлгермей жатады. Ондай сылтау жоқ кезде сабаққа жазылып, асықпай, рахаттанып оқығанға не жетсін! Оған қоса, нейрокурстарға алғашқы 100 болып жазылған оқушыларға 3000 теңге тұратын «Адамтану» деген курсымызды тегін қарауға мүмкіндік береміз! «Адамтану» курсында сен өзіңді, өзгелерді түсіне бастайсың! Өзіңнің мотивацияңның сырын білесің! Басқа адамдармен қарым-қатынасты дұрыс орнатуды үйренесің! Курсқа төмендегі инструкция бойынша жазыла аласың: 👉 https://vk.com/@ubt\_akademiyasy-tlem-zhasau-zhaily-instrukciya👈 Курстарда кездескенше!

☀ Қайырлы таң! 📌 Бүгін — 1.9.2019 ж. (Григориан күнтізбесі) 🎓 ҰБТ-ға 294 күн қалды📚 Қысқы сессияға 3,5 ай+ уақыт қалды

Оқушылар, өтініш!Мына мамандыққа қай қалаға, қанша баллмен, қандай пән таңдап түсемін? - деген сұрақтар қоймаңдаршы.Біз сендерге консультант емеспіз!Google деген нәрсе бар(білмейтіндерге), сол жерде БАРЛЫҒЫ жазылған.Гуглдан іздеу білмейтін адамды маман бола алады деп ойламаймын.

📌 Жас түлектер мен студенттерге:Күз мезгілінде қорқатын түк те жоқ. «Ой, сабақ басталады, қайтадан мектепке барамын ба?», «Ой, қайтадан университетке барамын, қайтадан іш пыстырарлық лекцияларда ұйықтап отырамын ба?!» деген ойлармен жүрген боларсың.Күз — бұл студент үшін алдағы сессияларды жақсы тапсырып шығуға дайындық мезгілі. Егер сен, студент, қысқы сессияға бір, екі күн немесе бір-екі апта қалғанда емес, тап жаңа оқу жылының бірінші күнінен (2 қыркүйек) бастап сабақтарға белсенді қатысып, оқысаң, дайындалсаң, сессияны тапсыруға сақадай сай боласың. Иә, мені «cен бір капитан очевидность екенсін» деп күлкі қылыңдар. Алайда бұл айтылған сөздерге құлақ түрмеуге себеп емес.Жаңа оқу жылы — бұл тек жаңа бастау ғана емес, сенің арманыңа, жарқын болашағыңа жолдың жалғасы. Бір істі істеп бастағың келсе, келесі дүйсенбіні немесе айдың алғашқы күнін күтудің қажеті жоқ. Қазірден бастаңдар! «Кешірек бастармын», «Алдымен демалып алайын» деген сылтауларды доғар. Алтын уақытыңды бекерге жұмсама.Мен демалыстың маңызды екені жайлы жазған жазбаларымдағы сөздерімнен бас тартып, жоққа шығарып тұрған жоқпын. Алайда кез келген оқудан, дайындықтан, жұмыстан тынығу уақытымен болуы керек (оқу/дайындық/жұмысқа да қатысты). Тек қажырлы еңбек қана табысқа жеткізетінін естен шығармаңдар! Мейлі сыныптастарың немесе топтастарың «ештеңе оқымай-ақ та қоюға болады», «кейін дайындаламыз, қазір демалайық» десін, бірақ сен оқуыңды/дайындығыңды тастама, жақсы ма?Мықты болыңдар! Саған қазір оқып бастау үшін аздап жалқаулығыңды жеңу керек болады. Егер сен барлығын кейінге қалдырсаң, ертеңгі күнің қараңғы болады. ҰБТ-ға әлі көп уақыт бар секілді көрінер, бірақ бұл үлкен қателік. Жарты жылды айтпағанда, бір жылдың өзі аз уақыт. Бір мезетте зырғып өтеді де шығады.Есіңде болсын: егер сен өзіңе сенбесең, ешкім саған көмек те бере алмайды. Тек табысқа жететініңе нық сенсең ғана cен мақсатыңа жете аласың. Бос күмәннан аулақ бол, сенің қолыңнан барлығы келеді!Өз-өздеріңе сеніңдер! 😉Жаңа оқу жылында үлкен табыстар тілеймін!

Нейро курстарға алғашқы болып жазылған ТОП 30 оқушы жиналып қойды.Алғашы 30 оқушы "Адамтану" мен "Қаржылық сауаттылық" тренингтерін тегін алады дегенбіз.Енді "Адамтану" курсын тегін алу үшін 69 орын қалды.ҚЫРКҮЙЕК АЙЫНДА ӨТЕТІН КУРСТАР ЖАЙЛЫ БАРЛЫҚ АҚПАРАТ ОСЫ СІЛТЕМЕ БОЙЫНША:https://vk.com/ubt\_akademiyasy?w=wall-102420613\_156637

💬 Әлеуметтік желілерге тәуелділіктен қалай арылуға болады?📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қойТақырып өзекті. Жастар арасында жылдан жылға белең алып барады. Тәуелділік мәселесін қанша қозғасақ та, айтып бітіру мүмкін емес. Жазбада әлеуметтік желілерге тәуелділіктен құтылудың нақты инструкциясын беремін. Ешқандай "көпсөз" жоқ. Жай оқи салмай, ақ параққа түсіріп, іске асырудың қамын ойла. Өз-өзіңе қол ұшыңды бермесең, ешкім саған қолғабыс ете алмайды. Сонымен: 1. Барлық хабарламаларды өшір. IPhone смартфонында хабарламаларды өшіру үшін келесі іс-әрекеттерді жасайсың: Настройки — Уведомления — Әрі қарай әлеуметтік желілерден келетін хабарламалардың бәрін өшіресің Компьютер/ноутбук арқылы кірсең: ВКонтакте: Настройки — Оповещения — Әрі қарай: ► Показывать мгновенные уведомления ► Включить звуковые оповещения ► Показывать текст сообщений — деген функцияларды мәңгілікке өшіресің Әсіресе, Instagram және What'sApp мессенджерінен келетін хабарламаларды бұлтартпай өшіруді талап етемін. 2. Үй экранынан (домашний экран) барлық әлеуметтік желілерді алып таста. Бәрін алып таста да, бөлек папка жасап, бәрін сонда кіргіз. Егер әлеуметтік желілерге кіру үшін бір шерту ғана жеткілікті болса, саған тәуелділіктен арылу оңай болмасы анық. 3. Егер мүмкіндік болса, смартфондағы барлық әлеуметтік желі қосымшаларын өшіріп, тек компьютер/ноутбук арқылы кір. Компьютер/ноутбук үнемі қасыңда болмайды, сондықтан амалсыздан пайдалырақ іспен айналысуға тура келеді :) 4. Әлеуметтік желілерге күнделікті белгілі бір уақыт аралығын арна. Менің ойымша, ең ұтымды кеңес. Себебі 5 минут кіре тұрайын деп 5 сағаттың қалай өткенін білмей қалатын кездер болады. Минут деген адам баласы үшін болмашы уақыт аралығы секілді көрінеді, алайда сол минуттан сағат, ал сағаттан тәулік құралатынын ескерсек, минут айтарлықтай аз уақыт бірлігі емес. ► Әлеуметтік желіге смартфон арқылы кірер алдында белгілі бір уақытқа таймер қой. Әлеуметтік желінің кайфына кіріп бара жатқанында, таймер шырылдап, саған ояну керектігін ескертетін болады. ► Компьютер/ноутбукпен кірер алдында браузерге трекер орнатып ал. "Webtime tracker расширениe (cенің браузеріңнің атауы)" деп "гуглдетсең", іздегенің алдыңнан тап етіп шыға келеді. 5. Егер сонда да әлеуметтік желі хат алмасу үшін қажет болса, жаңалық лентасын өшіруге тура келеді (Instagram-да өшірілмейді, сондықтан ол арқылы хат алмаспағаның жөн) ► ВКонтакте-де жаңалық лентасын компьютер/ноутбукпен кіргенде ғана өшіре аласың. Ол үшін "Новости"-ге кіресің де, оң жағында "Рекомендации", "Трансляции" дегендердің ең үстінде тұрған "Новости"-дің жанындағы фильтр белгісін басасың, әрі қарай "Действия" — "Скрыть все" Вуаля! Рахат. Ешкімнің проблемасы сені мазаламайтын болады :) 6. Егер бір әлеуметтік желіге бірнеше аккаунтпен кіретін болсаң, бұл "сұмдықты" тоқтататын уақыт жетті. Ең қажеттісін алып қал да, қалғанын "к чертям" өшір. Қаншама уақытыңды жеп жатқанын қалай түсінбейсің? 7. Ақпараттық детокс 30 күнге немесе ең болмағанда бір аптаға барлық әлеуметтік желілерді өшіріп, өмір сүріп көр. Сосын ақпараттық детокстан бір қорытынды шығар. Детокс кезінде қанша рет айтқаныңнан қайтып, қанша лайк, хат келгенін қарағың келгенін есепке алып отыр. Бір апта бойы еш мүлтіксіз өзіңе берген сертіңді орындасаң, дұрыс жолға түсетініңе күмән жоқ. Ал, жас қыран, қанатыңды қағып, бой жетемін дегенше тағдырыңды қайдағы бір әлеуметтік желілерге тәуелділік шешіп тастамасың десең, бекем бол, шыда, үлкен кісілер айтатындай: "өлмейсің" :) Жазбаға лайк басып жіберсең, қалың жұртқа таралуына септігіңді тигізесің. Тәуелділікті жеңуде міз бақпас шыдамдылық тілеймін :)

Қыркүйек айында өтетін курстарға жазылу басталды. \* (+керемет сыйлықтар)Қыркүйек айында 7 курс өтеді. «General English» курсынан басқасы онлайн (интернет арқылы) өтеді («General English» курсының форматына бірқатар өзгерістер енді). Қатысу үшін компьютер немесе смартфон және жақсы интернет желісі болу керек. Сабаққа уақытында қатыса алмай қалған жағдайда сабақтың видеосын қайта көруге болады. «Қай қалада?», «Шымкентке келесіз бе?», «Қап, Алматыда емеспін.» деген әңгіме болмасын. Барлығы ИНТЕРНЕТ арқылы.Әрбір курсқа жеке тоқталып өтпестен бұрын, керемет сыйлықтарымыз жайлы түсіндіріп өтсем:• Алғашқы болып жазылған 30 адамға — қатысу құны 5 мың тг. тұратын эксклюзивті курстарымыздың бірі «Қаржылық сауаттылық» курсы сыйлыққа! Демек, алғашқы жазылған 30 адам «Қаржылық сауаттылық» курсына тегін қатысуға мүмкіндік алады.• Алғашқы болып жазылған 100 адамға — қатысу құны 3 мың тг. тұратын «Адамтану» курсы сыйлыққа! Демек, алғашқы жазылған 100 адам «Адамтану» курсына тегін қатысуға мүмкіндік алады.Cондықтан керемет мүмкіндіктен құр қалмаңдар.Әрбір курс жайлы қысқаша айтып өтсем:1) «Математикалық сауаттылық» Математикалық сауаттылық курсында сенің логикаңды дамытамыз, керекті болған теорияны өтеміз (сол теорияның көбісін мектеп мұғалімдері үйрете бермейді), негізгі, көп қайталанатын есептерді шығарамыз, егер сол есептің шаблонды, қысқа шығару жолы болса, сол жолын қарастырып, дайын формулаларын жаттап аламыз. Курс 5 сабақтан тұрады. Сабақтарда келесі тақырыптарды өтеміз: — Сандар теориясы (бөлінгіштік, қалдықтар, санның соңғы цифры, кітап беттері және т.б.) — Мәтіндік есептер (ішінде логикалық есептер де бар). — Мат.сауаттылықтағы геометрия элементтері. — Комбинаторика және ықтималдықтар теориясы. — Графиктер, диаграммалар, кестелер. Курсқа тезірек жазылмас бұрын оқушылардың курс жайлы пікірлерімен (500-ден астам) танысып ал: https://vk.cc/77JQ0J Оқып алдың ба? Онда мына сілтеме бойынша өтіп, курсқа сол инструкция бойынша төлем жасап, жазыла аласың: https://vk.cc/8YwqBO Бағасы — 5000 теңге. 2) «Нейроматематика ҰБТ» (алгебра) Менің интернеттегі еңбек жолымның бастамасы болған, мақтан тұтатын, 1500-ден астам оқушы өткен курсым. 8 сабақ жаңа форматтың математикасының алгебрасын шығаруға қажетті теория мен практиканы қамтиды. 8 сабақта теория өтеміз, тақырыпқа есеп шығарамыз. Сұрақтарың болса, түсініксіз жерлерін қайта түсіндіріп беремін. Үй жұмысына жеке-жеке тапсырмалар болады. Соларды шығарып, көмекшіме жібересің. 3 үй жұмысы орындалмаса, курстан қуыласың. Курс өте қатал түрде өтеді. Бірақ үй жұмыстары қиын емес. Жай ғана уақыт бөліп, сәл ойлану керек. Үй жұмысын тапсырғаннан кейін сол үй жұмыстары талданған видеоны көріп, қателеріңді көре аласың және қалай шығару керек екенін көресің. Алгебраның маңыздылығы жайлы айтатын болсақ, жаңа форматта жай тригонометрияның өзінің арқасында 30 есептің 6-7-еуін шығаруға болады. Логарифм тақырыбы арқылы тағы 4-5 есеп. Оған қоса басқа да тақырыптар бар ғой. Соларды Нейроматематика (алгебра) курсында қарастырамыз. Нейроматематика ҰБТ (алгебра) курсында өтілетін тақырыптар: — Қысқаша көбейту формулалары. Түбір мен дәреже қасиеттері. Күрделі радикал. Модуль. Периодты бөлшектер. — Теңдеулер мен теңсіздіктер, олардың жүйелері. — Сандық тізбектер. Арифметикалық және геометриялық прогрессия. — Көрсеткіш және логарифм. — Тригонометрия. — Туынды және оның қолданыстары. — Интеграл. Бағасы — 10 000 теңге. Курсқа тезірек жазылмас бұрын оқушылардың курс жайлы пікірлерімен танысып ал (соңына дейін көріп шық): https://vk.cc/77JQa6 Оқып алдың ба? Онда мына сілтеме бойынша өтіп, курсқа сол инструкция бойынша төлем жасап, жазыла аласың: https://vk.cc/8YwqBO 3) «Нейрофизика I» (Жалпы физика курсы) Курсты жүргізетін мұғалім — Шахназар деген «Тигр» ағайларың. Сабақ беру тәжірибесі 5 жыл. Каратэ бойынша Орталық Азия чемпионы және Әлем Кубогының жеңімпазы, сабақты оқымай кетсең, соғып оқытады. Қалжың, қорқып кеттің ғой :) Физика курсының сабақтары 2 бөлімнен тұрады. Сабақтың 1-ші бөлімі теория мен мысалдарға, 2-ші бөлімі орташа+жеткілікті+жоғары деңгейлі есептерге арналады. Курста төмендегі тақырыптар қарастырылады:— Кинематика. — Статика. — Динамика. — Жұмыс, қуат. — Энергия. Энергияның сақталу заңы. — Ғарыштық физика. — Молекулалық физика. Термодинамика. — Электростатика. — Тұрақты электр тогы. — Электромагнетизм. — Меxаникалық тербелістер мен толқындар. Eсептерге анализ жасау, теорияны есептерге пайдалану сынды құпиялар мен қызықты дүниелер айтылады. Физикадағы әр бөлімге сәйкес ондаған теңдеулер бар. Олардың мән-мағынасын түсініп, оларды есептерге қолдануды, түрлендіруді, жаттамай қалай есте сақтауға болатындығын үйрене аласың. Курс 12 сабақтан тұрады. Әрбір сабақтың ұзақтығы — 3 cағат. Аптасына 2-3 сабақтан өтіледі. Курстың бағасы — 10 000 тг. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/7nFbLW Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO 4) «Қазақстан тарихы» Курс жүргізушісі — «Қазақстан тарихы» пәні бойынша оқу-әдістемелік құралдардың авторы, ҰБТ-ның апелляция комиссиясының мүшесі, ҰБТ сұрақтарының сарапшысы әрі сұрақ құрастырушысы, тарих пәнінің мұғалімі Дәурен Сағынғалиев. Мұғалім туралы қызықты факт айтайын. Дәурен Сағынғалиев — Республика (2017), қала (2018) бойынша ҰБТ рейтингісінде бірінші болып тұрған Алматы қаласының №140 мектебінің барлық оқушыларын тарихтан дайындаған ұстаз. Білім беру ісіне қосқан үлесі үшін Білім министрінен, Вице-министрінен, Алматы қаласының әкімінен құрмет грамоталары мен алғыс хаттарын алған. "Білім беру саласының үздігі" атағын алған ең жас педагог. Тарих оқытумен қатар Мұқағалидың 480 өлеңін жатқа біледі, заң, әдебиет салаларында білімі мықты ұстаз. Курс 12 сабақтан тұрады. Бағасы — 10 000 теңге. Курс жайлы пікірлерді осы жерден оқи аласың: https://vk.cc/7YidHI Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO 5) «Нейробиология» (Биология ҰБТ) Курс жүргізушісі — Рустам Укибаев. Түлектерді ҰБТ-ға 11 жыл бойы дайындап жүрген, "Биология пәнінен ОЖСБ және ЖОО-на дайындалудың тиімді жолдары" кітабының авторы, 2013 - жылы КазНПУ өткен "Мұғалім ғалым" байқауында 2 орын иегері (Алматы қаласы). 2013 - жылы ҚР "Үздік педагог - 2013" жеңімпазы, ҚР үздік педагог медалінің иегері. 2013 - жылы ҚР білім жəне ғылым министрлігінің «Құрмет» грамотасының иегері. 2014 - жылы М.Əуезов ЖОО өткен "Заманауи мұғалім" байқауында бас жүлде иегері (Шымкент қаласы). 2015 - жылы Республикалық студенттер арасында өткен ғылыми жұмыстан 1-орын иегері (Астана қаласы). 2015 - жылы Əл-Фараби ЖОО өткен " Мен жастарға сенемін " байқауында студенттер арасында жеңімпаз атанған (Алматы қаласы). 2016 - жылы "Үздік куратор "байқауының жеңімпазы атанған (Тараз қаласы). 2016 - жылы Республикалық студенттік пәндік олимпиада 3 иеленген (Павлодар қаласы). 2017 - жылы Республикалық студенттер арасында өткен ғылыми жұмыстар байқауында 1 орын иеленген. 2018 - жылы "Жас оқытушы" (Мәскеу, МГУ) байқауының жеңімпазы. Курс 10 сабақтан тұрады. Әр сабақтың ұзақтығы кем дегенде 3 сағат. ҰБТ-да кездесетін барлық тақырыптарды қамтиды. Курстың бағасы — 10 000 теңге. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/7UxUmO Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO6) «Нейро Ағылшын ҰБТ» Курс жүргізушісі — Қуаныш Айдар. Тек ағылшын тілі бойынша емес, жан-жақты дамыған мұғалім (осы жағымыздан қатты ұқсаймыз). Психология, өмір, саяхаттау жайында хабары көп, сабақ сайын қызық ақпараттармен бөліседі, өмірді мәнді сүруге деген құлшынысты арттыратын білімімен бөліседі. Ағылшын тілінен басқа испан, жапон тілдерін меңгеріп келеді. Нейроағылшын курсына жазылған оқушылардың ішінде тіпті 10-15 ұпайдан бастап, 35-тен артық ала бастап, өз көздеріне өздері сенбей жүрген оқушылар өте көп! Курс 10 сабақтан тұрады. ҰБТ-да кездесетін барлық тақырыптарды қамтиды. Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/7JZr7h Оқушылардың пікірлерін мұқият оқыған болсаң, жазылғың келіп кеткені сөзсіз! :) Курстың бағасы — 10 000 теңге. Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO 7) «General English | Жалпы ағылшын тілі» курсы Курсты жүргізге — Қуаныш Айдар. 1 айдың ішінде ағылшын тілінің грамматикасы және күнделікті өмірде жиі қолданылатын сөздер жиынтығын меңгеріп шығуға мүмкіндігің бар. Курсты өткеннен кейін ағылшын тілінде сериалдар мен фильмдерді көргенде, кітап оқығанда, музыка тыңдағанда ешқандай қиындықсыз түсінетіндей дәрежеге жетуге болады. Сонымен қатар, ескеру керек бір маңызды жайт: университеттегі пәндер. Көптеген оқушылар ҰБТ-дан сүрінбей өтіп, жақсы тапсырады, бірақ көптеген пәндерді ағылшын тілінде оқытатын университеттердің біріне түссе, ағылшын тілі біліміне қатысты мәселе туындайды. Мысал ретінде, біздің бір оқушымыз физика мен математика таңдап, ҰБТ-да жақсы балл жинап, CДУ-ға грантқа түсті. Бірақ ағылшын тілін білмейтіндіктен, Сүлейман Демирель атындағы университетте (СДУ) оқытылатын көптеген пәндерді түсіне алмады. Сол себепті де университетте ағылшын тілінде өтілетін пәндерді меңгеруде қиындық болмас үшін білікті ағылшын тілі мұғалімі жүргізген «General English» курсын өткен абзал. «General English» курсы ағылшын тілі біліміне қарай 3 деңгейден тұрады. Әрбір деңгейдің бөлек бағдарламасы бар. «General English» кез келген деңгейі бойынша курсы 10 сабақтан тұрады.«General English» (I деңгей) курсының бағасы — 5 000 тг.«General English» (II деңгей) курсының бағасы — 6 000 тг.«General English» (III деңгей) курсының бағасы — 6 000 тг.Курс онлайн (интернет арқылы) өтпейді. Бірақ бұл интернеттің қажеті жоқ, «тірідей» өтеді дегенді білдірмейді. Курстың сабақтары алдын-ала бейнежазба түрінде түсіріліп қойылған. Бейнежазбаны көру үшін компьютер немесе смартфон және жақсы интернет желісі болу керек.Егер сен курсқа жазылсаң, сабақтардың бейнежазбаларына қол жеткізесің. Алдымен, курс жүргізушісі саған бірінші сабақтың бейнежазбасына "доступ" ашады, сен бірінші сабақты бірнеше рет көріп, бірінші сабақтан түсінгеніңді ойда бекітетін үй жұмысын орындайсың. Үй жұмысын толық орындап болғанда, оны суретке түсіріп, курс жүргізушісіне жібересің. Ол сенің үй жұмысыңды тексеріп, келесі екінші (үшінші, төртінші және д.c.) сабаққа "доступ" ашады.Мұндай форматтың артықшылығы неде? Бұл формат ғаламтор желісі дұрыс ұстамайтын ауылдық жерлерде тұратын немесе кешкі уақытта белгілі бір себептермен бос болмайтын оқушыларға кез келген уақытта сабақтың бейнежазбасын көріп, курсты толыққанды өтуге мүмкіндік береді.Курсқа жазылмас бұрын, курсты өткен оқушылардың пікірлерімен танысып алғаның жөн: https://vk.cc/8q4nCm Төлем жасау жайлы инструкцияны осы сілтеме бойынша оқып, төлем жасай аласың: https://vk.cc/8YwqBO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барлық курстарға жазылудың соңғы уақыты 15 қыркүйек күні 22:00-де. Сабақтардың барлығы дерлік кешкі уақытта өтеді. Басталуы шамамен 18:00--19:00-де. Кейбір пәндер 20:00-де. Ұзақтығы кем дегенде 2 сағат. Кейде 3-4 сағатқа дейін созылып кетеді. 16-17 мамыр аралығында төлем жасағандардың барлығы толығымен курстарға қосылады. Сабақтардың басталуы — 17-18 қыркүйек. Сабаққа уақытында қатыса алмай қалсаң немесе білімді бекіту үшін қайталап көргің келсе, сабақтың қайталауын көруге болады. Курстың басталу уақытын, өтетін күндерін жазылған оқушыларға, жазылу аяқталған соң айтамыз. Тағы да бір айта кететін жәйт. Курсты бірнеше адам болып көруге рұқсат жоқ. Бірнеше адам бірігіп қатысқаны немесе сабақты қандай да бір әдіспен көшіріп таратқаны белгілі болған жағдайда сотта кездесуіміз мүмкін. Ал біз үшін оны анықтап алу қиын емес. Сол себепті араларыңда арам ойлылар болса, осы жерінен қайтсын))) Заң бойынша біреудің авторлық құқықтарын бұзған адам 720 мың штраф төлеуі мүмкін. Ал бір емес, бірнеше адам келісіп авторлық құқықты бұзса, 12 миллионға дейін штраф төлеуі мүмкін. Сол себепті қайталап айтамын, ата-анаңды сүйсең, артыңды ойла. P.S. сұрақтар пайда болса, осы мәтінді тағы бір рет оқып шыға ғой. Оқу сауаттылығын дамытасың 😉 Жауабын таппасаң, комментке жаза ғой. P.P.S. Барлығын соңғы сәтке қалдыра бермей, ертерек жазылуға тырыс. Әйтпесе, соңғы 2-3 күнде бірден 400-500 оқушы жазылып, "Ағаааааааааай, менің хатымды әлі оқымады ғой, сабаққа қашан қосыламыыыыын?" деп паника боп жататындар көп 😊 Ерте төлем жасасаң, қатысушылар қатарына ерте қосылып, уайымдамай, сабырлы күйде отырасың 😊😊😊 Курста кездескенше!

💬 Қалай жаздың соңғы аптасын пайдамен өткізуге болады?📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қой• Ерте тұрып үйрен. Сірә, неліктен екенін өзің де түсініп тұрған боларсың. Ертеңгі күні жаңа оқу жылы басталғанда, таңертең сабаққа кешікпей барғың келсе, күні бойы өзіңді бүкіл жұмысты істеп, шаршағандай сезінгің келмесе, бүгінгі күннен бастап ерте жатып, ерте тұруға үйрен. 1 апта аз дерсің, бірақ менің айтқаныма құлақ түріп, апта бойы күнделікті ерте тұрып үйренші, сабақ басталғанда өзіңе рахмет айтатын боласың. Елестет, бір қарапайым дағды, ал салдарлары: біріншіден, біршама уақытыңды үнемдейсің, екіншіден, егер жатар алдында 2 сағат бұрын барлық телефон, компьютер, ноутбук, теледидардан алшақтасаң, ерте жатсаң, бас ауруларынан айығасың, үшіншіден, бір тәуліктің (күн) соншалықты аз уақыт емес екенін түсінесің, өйткені көптеген істерге үлгеретін боласың. Сондықтан тап бүгін оятқышты таңғы 6:00 немесе 7:00-ге орнат та, ерте жат.• Әлеуметтік желілерде жиі отыруды доғар. Instagram, Vkontakte, Facebook, Snapchat, TikTok және т.б. Осында күніне қанша уақытыңды өткізесің? Басқа-басқа, бірақ ешқашан өзіңе жалған айтпа. Көп екенін мойындайсың, солай емес пе? Енді "Неліктен әлеуметтік желілерде жиі отыруды доғаруым керек?" деген сұрақты өзіңе қой. Бәлкім, сен ҰБТ-дан жоғары баллға тапсырып, грантқа түсіп, ата-анаңды қуантқың келетін шығар? Ал мақсатыңды жүзеге асыруға бос уақыт керек. Ал сен бос уақытыңның көп бөлігін әлеуметтік желілерде босқа өткізіп жүрсің. Түсініп тұрсың ба? Егер әлеуметтік желілерде жиі отыруды доғарғың келсе, жоғарыдағыдай неліктен доғарғың келетінін түпкі себебін анықта. Сонда іске көшу жеңілдейді. Саналылықты (осознанность) арттырайық! Бір апта бойы әлеуметтік желілерде отыруды 1 — 2 сағатқа дейін қысқарт. Жаңа оқу жылы басталғанда, тіпті 30 минут — 1 сағатқа дейін қысқартып тастасаң болады. Дайындықты, кітап оқуды және т.б. бастауға бос уақыт жоқ дейсің, міне саған бос уақыт!• Физикалық жаттығулар жаса. Бір апта бойы күнде 50 рет кеудені жерден көтеру (отжимание), 50 рет отырып-тұру (приседание) жаттығуларын жаса. Физикалық жаттығулардың пайдасы жайлы мен айтпасам да білесің деп ойлаймын. Жаңа оқу жылын сергек бастағың келсе, бүгіннен 50 рет кеудені жерден көтеру (отжимание), 50 рет отырып-тұру (приседание) жаттығуларын жаса. Ертеңгі күні тастап кетіп жүрме!• Адамға ой салатын, ғибрат беретін туындыларды оқып, фильмдерді қарап шық. Мен жаңа оқу жылы қарсаңында оқуға болатын туындылар мен көруге болатын фильмдердің тізімін жасадым.📚 Евгений Шварц — «Сказка о потерянном времени». Ғаламторда барлық форматта қолжетімді, құрылғыңа тегін жүктей аласың. Егер ертегінің өзін оқығың келмесе, онда Youtube-тан ертегінің негізінде түсірілген мультфильмді көр (20 мин.).► Сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=ThSUYvqqxHw📚 Джек Лондон — «Мартин Иден». Ғаламторда барлық форматта қолжетімді, құрылғыңа тегін жүктей аласың. Егер романның өзін оқығың келмесе, онда романның негізінде түсірілген фильмді көре аласың. Фильм ұзақ (3 сағ.), бірақ соңына дейін көруге кеңес беремін.► Сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=BVS6pk0kw📚 Николай Островский — «Как закалялась сталь». Ғаламторда барлық форматта қолжетімді, құрылғыңа тегін жүктей аласың.🎬 «Время» (2011). Бұл фильмді міндетті түрде көр. Youtube бейнехостингінде көргің келсе, сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=cX4aB\_lQwpo🎬 «Гарвардский бомж» (2003). Міндетті түрде көр. Ғаламторға атын жазсаң жеткілікті, ең бастапқы сілтемелерді басып, көре аласың.Бұл соңғы аптаны осы жаздың ең керемет аптасы болатындай етіп өткіз. Кешкісін таза ауада серуендеп, қыдырып қайтуды ұмытпа. 😉Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

"Иә-иә, точно барамын!", "Қап, Алматыда болғанымда ғой" деп, Алматыға келгенде сол сөздерді ұмытатын, "Айбыыыыый, ішім күйіп жатыр, келесі жолы точно барамын" дейтін оқушыларыма арналған пост. 😂😂😂

📌 Жаңа оқу жылына дайындық қалай? 📌 Жазды қалай өткіздіңдер? PS: Әлде суреттегідей жағдай ма? 😁

Атақты орыс жазушысы Лев Николаевич Толстой 18 жасында өзіне өмірлік манифест тұжырымдап, оған өзіндік өмір ережелерін қосқан. Мосқал тартқан шаққа дейін сау ақылмен жетуі ережелердің арқасы ма, әлде әйелі София Андреевна Толстаяның еңбегі ме, беймәлім. Оттай лаулаған 18 жасар уақытында Лев қалдырған әрекет нұсқаулығынан ең таңдаулы ережелерін оқуды ұсынамыз: 1. Таңертең күні бойы не істейтініңді анықта және әрбір қойылған тапсырманы аяғына жеткізуге тырыс. 2. Барынша аз ұйықта. 3. Дене тазалығын жіті қадағала. 4. Егер қандай да болмасын бір істі бастасаң, аяғына жеткізбей, тастама. 5. Өзің танымайтын не жаратпайтын адамдардың мақұлдауын күтпе. 6. Кешке күні бойы нені біліп үлгердің, соны қайтала. Әр апта, әр ай, әр жыл сайын айналысқан ісіңнен өз-өзіңді тексер, егер ұмытып қалғаныңды не салғырт білетініңді байқасаң, қайтадан баста. 7. 10 есе бай болсаң да, өз өмір салтыңнан ауытқыма. 8. Атақ үшін шығындалудан аулақ бол. 9. Бір өзің бітіруге қолыңнан келетін іске басқаларды араластырма. 10. Жағдайың нашар болса, әрекетшілдікті күшейт. 11. Қазіргіге қанағаттан. Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

📌 Неге сен мектептен кейін бірден университетке түсуге міндетті емессің немесе «gap year» деген не? 🤔 Сәлем, ҰБТ академиясының оқырмандары. Менің атым Үміт және бұл әдеттегі ҰБТ-ны сәтті тапсыру туралы пост болады деп ойлап қалмаңыздар:) Қозғағым келетін тақырып «gap year» туралы болмақ. Gap year (бос жыл, аралық жыл) - оқушының мектеп пен ЖОО арасындағы бір жыл бос уақыты. Әдетте бұл үрдіс батыс елдерінде кең таралған. Оқушылар бұл уақытты өздерінің жеке тұлғалық дамуына, тек өздері қалайтын қызығушылықтарына, хоббилеріне, шағын немесе үлкен саяхатқа, волонтёрствомен айналысуға, болашақ мамандықтарын дұрыс таңдауға, жалпы өмірге деген мақсаттарын айқындауға арналған жыл деп біледі. 10-шы сыныпты аяқтаған соң, мен FLEX бағдарламасымен 11-ші сыныпты АҚШ-та жалғастырдым. Гэп жыл туралы Америкадағы достарымнан естідім. Ол жақта 12 жылдық мектеп жүйесіне қарамастан, олар бұл мезгілді болашақ мамандықты жаңылыспай таңдауға аз уақыт деп есептейді. Ал, бізде ше? 16-17 жастағы жасөспірім өмір бойы немен айналысқысы келетінін тез арада шешуі керек. Ол түгіл мен кешке мейрамханаға қандай көйлегімді киерімді білмей қаламын.😄 Бұл мен үшін жақсы идея деп шештім. Ата-анама бұл жылды қалай пайдалы қылып өткізуге болатынын, болашаққа қандай жоспарларым бар екенін, қандай қызықты дүниелермен айналысуға болатынын түсіндірдім. Олар скептикамен болса да, шешімді қабылдады. Бастысы дұрыс аргументтерді келтіріп, ата-анаң саған сенім артатындай қарым-қатынас орнату. Америкадан келгеннен кейін сыныпастарымның көбісі абыр-сабыр болып ҰБТ-ға дайындалып жатты, ал мен еш уайымсыз алдағы жылды жоспарлауға кірістім. Әй дейтін әже жоқ, қой дейтін қожа жоқ. Тек сен және сенің алаңсыз уақытың. Қазіргі таңда бұл жасөспірімдерде тапшы нәрсе болып тұр. Мектептегі өзіңе керек емес пәндерді оқу, одан кейін кешке дейін сол сабақтардан берген үй жұмысын жасау, үй тірлігіне араласу одан бөлек уақыт қалып жатса (оған күмәнім бар), телефон қарау. Солай бір қалыпты рутина қалыптасып кетеді. Шыны керек, Қазақстанның ешбір оқу орнына тапсырмадым. Менің басты жоспарым шет елге тапсыру болды. Өйткені Америкадан кейін бір орында тоқтамай дүниетанымымды одан әрі кеңейтуге деген махаббат оянды. 🇺🇸💖 📎 Ең алдымен алғашқы айларды IELTS-қа дайындыққа арнадым. 📎 Шетел университеттеріне грантқа қалай түсуге болатыны бүге-шігесіне дейін зерттедім. Қажетті документтерді жинап, мотивациялық хат жазуды үйрендім, CommonApp-пен таныстым т.с.с. 📎 Одан кейін үш ай тігін курсына жазылдым. Ол жерде тіпті стипендия алдым. 📎 Жұмыс істедім. Іздеген адам 18-ге толмай-ақ жақсы жұмыс таба алатынына көз жеткіздім:) 📎 Speaking club аштым. 📎 Америкалық консульствоның Талдықорған қаласындағы өкілі болдым. Бұл дәреже қалалық деңгейде пайдалы жобалар жасауға мүмкіндіктер ашты. Мысалы, жетімдер үйінде қайырымдылық шаралар ұйымдастыруға, шет елден спикерлер шақыруға, қалада тазалық шараларын ұйымдастыру сияқты жобаларды қолға алуға керемет мүмкіндік берді. 📎 Өте көп кітап оқыдым. Бос уақытымды пайдалы әрі тиімді өткізетін бірден-бір сүйікті ісіме айналды. 📎 Нетворкинг. Сыныптастарым, достарым басқа қалаларға оқуға кетіп қалғандықтан, маған жаңа орта қалыптастыру керек болды. Конференциялар, тренингтер, әртүрлі курстар мен іс-шаралар жаңа достар табуға жол ашты. 📎 Тренировка. Батыстың калориясы мол тамақтары маған жаңа +6 кг алып келді. Сондықтан бұл жыл форманы қалыпқа келтіретін керемет уақыт болды. 📎 Көлік жүргізу курсына қатыстым. 📎 Демалдым. Иә, жай ғана демалдым. Пикникке шықтым, көрші қалаларға қыдырдым, концертке бардым. Көп қой айналысатын дүние:) 📎 Бастысы болашақта қандай мақсаттарға қол жеткізуім керек екенін және оған кішкене қадамдармен қалай жетуге болатынын жоспарладым. ✅Бұл тізімді әркім өзіне ұнайтындай етіп құрастыра алады. Бірақ медалдьдың екі жағы бар. Осы тұста гэп жылдың жағымсыз жақтарын айта кетейін. ⛔ Туысқандардың, таныстардың түсінбеушілігі. “Қалайша, мектпепті алтын белгімен бітіріп ешқайда түспедің?” “Ойбу, байғұс-ау, уақытың жайдан жай кетті-ау” деген сияқты комментарийлер мен “аяушылық” сезімдерді бақылау. Бірден айтайын жұрттың сөзі сендердің ойларыңды өзгертетін құралға айналмауы тиіс.😊 ⛔ Бұрынғы достардың болмауы. Олар көп жағдайда басқа қалаларға кетеді, жаңа студенттік өмірлерін бастайды. Егер ол сендерге сондай қатты маңызды болса, жалғызсырау сезімі болуы мүмкін. Ол болмау үшін жоғарыда жазған нетворкингке көңіл болу керек. ⛔ Прокрастинация. Бұл досымызды ешкім алып тастаған жоқ.😊 "Бәлкім, дұрыс емес нәрсе жасап жатқан шығармын?" деген ой әбден туындауы мүмкін. Қалыпты бір күн тәртібі болмағандықтан, сенде бір өте көп уақыт бардай көрінеді. Алайда, біз білеміз, уақыт ешқашан көп болмайды. Мұндай кездердерде осының бәрін не үшін бастағаныңды есіңе түсір. Бұл жыл жайлылық аймағынан екі есе шығуды талап етеді. Жағымсыз жақтарын айтамын деп, барлығын ақтап алғаным қалай кетті:) Айтпақшы, міне сендерге гэп жыл алған бірнеше табысты тұлғалардың тізімі: Джоан Роулинг, Приц Гэри, Барак Обама, Малия Обама, Илон Маск, Марк Цукерберг. Атақты әнші Dua Lipa өзінің гэп жылында тіпті универдің керек емесін түсініп, солай гэп жылы гэп өміріне айналып танымал әнші болып кетті:) Жасыратыны жоқ, менің біраз сыныптастарым, таныстарым әйтеуір грант үшін бейберекет университеттердге түсе салған, тіпті не оқып, не істеп жүргендерін түсінбей маған өкініштерін айтып жатады. Ойлашы, әлі 4 жыл бар, Карл! ОМГ! Оның жанында 1 жылды дұрыс жаққа, болашаққа инвестиция жасауға арнаған әлде қайда тиімдірек емес пе? Әрине, мен ешкімді гэп жыл алуға үгіттемеймін және гэпперлердің бәрі керемет болып кетеді деп те кепілдік бере алмаймын, тек 🎉СюРпРиЗ🎉 осылай да жасауға болатынын жеткізгім келеді. Бұл студенттік өмір болмаса да, оны дұрыс әрі қызықты қылып жоспарласаң, одан кем түспейтініне сенімдімін. ҰБТ, ЖОО-ны өмірдің мәні санап, көңіл-күйлері құлазып отырған түлектердің, немесе болашақ мамандықтарын таңдай алмай жүрген оқушылардың немесе жай ғана рухани демалыс қажет деген оқушылардың құлақтарына алтын сырға. Түсінемін, бізде ТМД елдерінде мектептен кейін бірден оқуға түсу керек деген ой қалыптасып қалған, одан бөлек “ел не дейді?”-міз бар. Мектептен кейін бірден оқуға түспеу ақырзаман да емес, қылмыс та емес. Өзімнің тәжірибемнен алып қосарым, гэппер болу қайталанбас сәттер, шексіз мүмкіндіктер және өзгеше кезең. Өміріңдегі бір жыл емес, бір жылдың ішіндегі өмір. Егер маған өкінесің бе десе, мен “жоқ!”, “жоқ!” және “жоқ!” дер едім. Алла жазса, алда мені бұдан да қызық студенттік өмір күтіп тұр. Назар қойып оқығандарыңыз үшін РАХМЕТ! 😊💖

💬 Егер қайтадан бірінші курс студенті болсам, қандай қателіктерді жасамас едім? — Бірінші курс студенттеріне кеңестер📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қой• Жатақханаға немесе пәтерге түскен күні міндетті түрде сенімен бірге тұратын қыз-жігіттермен таныс. "Атың кім болады?", "Қай жақтан боласың?", "ҰБТ-ны қалай тапсырдың?" және т.б. "Кейін танысармыз" деп танысып-білісу сәтін кейінге қалдырып жүрме. Ертесі сен шамалап кімнің кім екенін, кім қандай екенін, кіммен бірге жүруге болатынын және т.б. білетін боласың. Сөзіме сен, бұл маңызды.• Алғашқы күндерден оқуды қалдырмай, сабақтарға белсенді қатыс. Сабақ үстінде мұғалімдерге тақырыпқа қатысты сұрағыңды қойып отыр, сабақ процесіне белсенді аралас, сабақ аяқталғаннан соң қосымша сұрақтарың болса, қорықпай мұғалімнің жанына барып сұра, cонымен қатар, БӨЖ (білім алушының өздік жұмысы) берсе, қалдырмай орында. Не үшін? Өйткені алғашқы әсердің маңызы зор, мұғалім сені ыждағатты студент ретінде есінде сақтап қалады. Өмірде түрлі жағдайлар болып тұрады. Сен жұмыс істеймін деп оқуға көңіл бөлмей кетуің мүмкін. Сонда емтихан күндері аз дайындықпен келіп, тапсырсаң да, саған тапсыра алмаған басқа топтастарыңа қарағанда анағұрлым жоғары баға қоюы мүмкін. Айтқаныма сен. Егер мен бұны сабақ басталмай жатып ескергенімде, бірінші курс анау айтарлықтай қиын болмас та еді.• Босаңсыма. Ата-анасының қанатынан шығып, басқа қалаға оқуға кеткен көптеген студенттер еркіндікті сезініп, ойына келгенін істеп, жаман әдеттерге бой үйретіп жатады. Қаншама таныс қыз-жігіттер жаман әдеттерге үйір болды десеңші! Біреуі, мектепті үздік бітірген жігіт, кейін жоғары оқу орнындағы еркіндікті сезді ме, алкоголь сусындарын ішіп бастады. Соңы жоғары оқу орнынан шығарылып, қазір дүкенде сатушы болып жұмыс істеп жүр. Ал тағы бірі "өмірімде темекі шекпеспін" деген адам еді, ал қазір аузынан темекі түспейді. Қысқасы, "әй" дейтін әже, "қой" дейтін қожа жоқ деп босаңси көрме! Жаман әдеттерден аулақ бол!• Егер ата-анаң саған ақша жіберіп тұратын болса, оны ақылмен жұмса. Айына өзіңе қалыпты жүріп-тұруға, өмір сүруге шамамен қанша қаражат керек екенін анықта. Әрине, қаражат жетіспей қалатын күндер болады, бірақ бұл ақша қолға түскен күні жұмсап тастауға қарағанда жақсы.• Бейтаныс қалада түнге жақын тентіреме (иә! мама дұрыс айтады). Қайтадан өмірлік тәжірибеме сүйеніп айтып отырмын. Көптеген студенттер өздерін түнге жақын қалада серуендеуге жеткілікті ересекпіз деп ойлайды, бірақ жергілікті бұзақылар мен сотқарлардың басқаша ойлайтыны айдан анық.• Жоғары курс студенттерімен таныс, қарым-қатынас жаса. Олардан университеттегі оқу, мұғалімдер жайлы сұрап ал. 1-2 курста қандай пәндерге көңіл бөлу керек? Қандай пәндерге онша көңіл бөлмеуге болады? Қандай пәндерді қатал мұғалімдер береді? Қысқасы, олар бұдан сеннен бұрын өткен, сондықтан олардың тәжірибесін біліп, жасаған қателіктерін қайталамауға тырыссаң болады.• Ең бастысы, өз мақсаттарыңды ұмытпа. Әрине, бейтаныс қала, жаңа орта, топтастарыңмен көңіл көтеру және т.б. жақсы, бірақ сен мұнда не үшін жүргеніңді ұмытпауың қажет. Алғашқы күндерден жоғары оқу орнына не үшін келгеніңді, мақсаттарың қандай екенін есіңнен шығарма.Сонымен, жаңа оқу жылының басталуына да бір апта+ уақыт қалды. Бұл жазба бірінші курс студенттеріне ескертуім болсын. Бұл оқу жылын сәтті бастап, аяқтаңдар!Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Жаңа әдеттерді дұрыс қалыптастырайық! 🍏1) Бұрынғы жаман әдеттеріңе қайта оралғың келген жағдайда өзіңнен "неліктен бұлай болып жатыр?" деп сұра. "іш пысқаннан/еріншектіктен/көңіл-күйдің жоқтығынан" деген жауаптардан алшақ бол, шындығында, себебі тереңде жатады. Себебін анықта. Ой елегінен өткіз.2) Әдет — бұл нәтиже емес, процесс. Егер ерте ұйқыдан тұрып үйренгің келсе — "күнде таңертең 6-да ұйқыдан ояну" деп мақсат қоюдың қажеті жоқ. Одан да ертерек жатып үйрен, сосын ерте ояну өміріңнің ажырамас бөлігі болатындай етіп күніңді жоспарлай біл.3) Әлдебір жақын адаммен бәсекелес. "Кім бір ай бойы күнде таңертең ерте оянады?", "Кім таңертең ерте оянып, жүгіреді?" және т.c.c. Бәлкім сенде "жеңімпаз" механизмі қосылар?4) Бір жылға үлкен мақсаттар қоймауға тырыс, одан да үлкен мақсатты қысқа уақыт аралықтары мен кішкентай қадамдарға бөліп таста. Психологиялық тұрғыда мақсатқа ұмтылу жеңіл болады.5) Бұрынғы әдеттерден бас тарту оңай емес, сондықтан олардың орнын басатын жаңа пайдалы әдеттерді өміріңе енгізген жөн. Кез келген ұнамсыз әдетке қарама-қарсы балама табуға болады!Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

Сәлем!Құдай қаласа, осы жексенбі күні Алматыдағы шәкірттерімізбен автобус жалдап, Түргенге барамыз.ҰБТ Академиясының ұстаздарынан Абылай Ахметкали, Рустам Үкібаев, Шахназар Ысқақбай, Қуаныш Айдар болады. 😘Және көбісі біле бермейтін, бірақ оқушылар үшін көп еңбек етіп жүрген Әсем апай мен Кәусария апай болады. 😊Орындар саны шектеулі, тек 40-45 орын болады.Ақысы — 4000 теңге.Оның ішіне автобус, 1 бөтелке су, экопост кіреді. Фотограф іздеп жүрмін, егер тауып үлгерсем, онда ішіне фото да кіреді 😊Егер араларыңда гитарада ойнайтындар болса, тіпті жақсы болушы еді, жол бойы ән шырқап барамыз 😁Орынды өзіңе бекітіп қою үшін бронь төлеу керек. Жарты бағасын алдын-ала, жарты бағасын баратын кезде төлеуге болады.Бос орындар бітіп қалмай тұрғанда жазылып үлгеру үшін https://vk.com/id515987112 Әсем апайға "Тауға барамын" деп жазамыз.Тауда кездескенше!)😊

📌 Ағылшын тілін қалай тезірек меңгеруге болады?Ескерту: бұл кеңестер ағылшын тілін біршама уақыт үйреніп жүргендерге арналады. Егер сен жаңадан бастап жатырсаң, онда «Ағылшын тілін мүлде білмейтін болсаң, қалай оқып бастауға болады?» деген жазбаны оқы. Сілтеме: https://vk.cc/9x13zD• Телефонның тілін ағылшын тіліне ауыстыр. Бұл ағылшын тіліндегі сөздерге көз үйретіп, бірнеше жаңа сөзді меңгерудің оңай әдісі.• Google-дан (Yandex және т.c.c.) кез келген ақпаратты ағылшын тілінде ізде. Мысалы, ағылшын тілін үйреніп жүрсің және астробиология ғылымы жайлы білгің келе ме? Онда астробиология жайлы ақпаратты ағылшын тілінде ізде.• Шетелдік "ютуберлердің" бейнежазбаларын қара. Мысалы, саған геймплей (gameplay) бейнежазбалар көрген ұнай ма? Қазақ немесе орыс тіліндегі геймплей бейнежазбаларды қарап жүрмісің? Онда оның орнын шетелдік Youtube бейнеконтентімен бас. Мысалы, мен PewDiePie-дың геймплей бейнежазбаларын қара. Мен PewDiePie-дың "Outlast" ойынына жасаған геймплейін қарауға кеңес берер едім. Қызық. Тек геймплей көргенді ұнататындар қарасың, қарама-қарсы жағдайда саған қызық емес көрініп, ұнамасы анық.• Өз-өзіңмен ағылшын тілінде сөйлес (грамматиканы іс жүзінде қолданып, жаңа лексиканы іздеуге көмектеседі).• Өзіңе ұнайтын нәрсені ағылшын тілінде оқы: комикстер, фанфиктер, мангалар, заманауи әдебиет, Википедиядағы мақалалар және т.б.• Сенімен ағылшын тілінде әңгімелесетін дос тап. https://www.interpals.net көмекке! Ең бастысы, білмейтініңді өзгеден сұраудан, ағылшын тілінде сөйлеуден ұялма, қорықпа! 😉Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚 Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.

📌 Мақсат қою құпиялары — Сен мақсат қойғанда қандай қателіктер жібересің?📢 Жоғалтып алмас үшін қабырғаңа сақтап қой💭 ескерту: мақсатқа жету үшін еңбек етуге дайындық еңбектің өзінен маңызды болмауы тиіс. Кейде біз іске кірісіп, оны жасаудың орнына іске кірісуге ұзақ дайындалып жатамыз.💭 өз мақсатыңды құпияда ұстаған жөн, бірақ сол мақсатқа жетер жолда жеткен жетістіктеріңмен бөліскен дұрыс: әрбірімізге арасында мақтау естіп тұрған артық етпейді. Сонымен қатар, сен адамдарға "ештеңеге жеткен жоқпын" деп айтарсың, бірақ сенің прогресің, жетістіктерің әрқашан көпшіліктің көз алдында болады, сондықтан егер жетістіктерің жайлы сұрап жатырса, өтірік айтпа, мақтап жатса, қатты көңіл бөлме, талабың азаяды.💭 мақсатты барынша нақты қой: "қолымнан келгенше дайындалу" емес, "барлық пәндерден жылдықта "бестікке" шығу" немесе "аптасына (кейде тіпті күніне) 10 сағат дайындыққа уақыт бөлу" және т.c.c.💭 өзіңді біржақты мақсатпен тежеме. Мысалы: "Жапон алфавитін меңгеру" — бұл мақсатты сен 1-2 аптаның ішінде жүзеге асыра аласың. "Жапон тілінде негізгі фразаларды меңгеру" — бұл мақсат анағұрлым ауқымды әрі пайдалырақ!💭 өзіңе уақыт шектерін қой. 21 күн, ай, әлде жарты жыл ма, маңызды емес, бастысы еңбегіңнің қорытындысын жасап, өзіңе есеп беретін нақты мерзім болса жеткілікті. Мақсаттарыңа арнайы күнтізбе жаса. Егер сен "100 күн бойы күнделікті 3 сағат дайындалу" деп мақсат қойсаң, онда өз қолыңмен 100 күндік күнтізбені жаса. Күнде мақсатыңды орындасаң, белгілеп отыр. Сонда мақсатыңа қалай жылжып бара жатқаныңды, жалпы прогресті байқау оңай болады. Бұл саған мақсатыңа қарай алға басуға күш-жігер беріп, сен соңы өз мақсатыңа жетпей қоймассың!Ал білім жолындағы жас қырындарым, бұл кеңестерімді мұқият оқып, ең болмағанда бір маңызды ой түйіп, алға басасыңдар деген сенімдемін. 😉✊🏻Егер жазба ұнаса, міндетті түрде лайк бас. 💚Жазба жайлы өз ойыңмен комментарийде бөліс.