



«Региональный учебно-методический центр
психологической поддержки и воспитательной работы»
Управления образования акимата Костанайской области

ПАМЯТКА

«5 привычек для здорового мозга»
(для учащихся)

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



Во сне мозг отдыхает и
запоминает информацию.



ЗАДАЧИ



Решение задач и чтение
развивают мышление.

РЕГУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ



Физическая активность
улучшает память,
внимание и настроение.



ВРЕМЯ БЕЗ ГАДЖЕТОВ



Перерывы от экранов
помогают мозгу отдыхать
и восстанавливать силы.

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ



Мозгу нужны витамины,
вода и энергия для
эффективной работы.



ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ



Поддержка близких
помогает справляться с
трудностями и
чувствовать уверенность.





Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының өңірлік
оқу-әдістемелік орталығы» КММ

ЖАДЫНАМА

«Мидың саулығына пайдалы 5 әдет»
(оқушыларға арналған)

ТОЛЫҚҚАНДЫ ҮЙҚЫ



Үйқы кезінде ми тынығып,
ақпаратты есте сақтайды.



ТАПСЫРМАЛАР



Тапсырмалар мен кітап
оқу ойлауды дамытады.

ТУРАҚТЫ ҚИМЫЛ- КОЗҒАЛЫС



Дене белсенділігі есте
сақтау мен зейінді
жақсартады.



ГАДЖЕТСІЗ УАҚЫТ



Экраннан үзіліс жасау миға
демалып, күшін қалпына
келтіруге көмектеседі.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ



Миға тиімді жұмыс істеу
үшін дәрумендер,
су және қуат қажет.



ЖАҚЫНМЕН АРАЛАСУ



Жақындардың қолдауы
қиындықтарды жеңуге
және өзіңе сенімді болуға
көмектеседі.

