



ПАМЯТКА

«Секреты легкой и продуктивной учебы»
(для учащихся)

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1 ЛЕГКО ЗАПОМНИТЬ



Чтобы что-то хорошо запомнить, разделите информацию на части и используйте план или короткие заметки.

2 ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ



Держите бутылку с водой под рукой и не забывайте делать маленькие глотки в течение дня.

3 СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ФОКУСА



Уберите всё лишнее со стола – так будет легче сосредоточиться на учёбе и найти вещи.

4 ДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ



Если долго сидите за уроками, делайте перерывы и разминку. Это помогает сохранить энергию и улучшить ваше настроение!

5 БУДЬТЕ ОРГАНИЗОВАННЫ



Составляйте список дел на день и отмечайте выполненное, чтобы видеть свой прогресс.

6 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЦВЕТА



Выделяйте важное для себя разными цветами – так информация лучше запоминается и легче находится в тетради.



ТЫ СПРАВИШЬСЯ!



Небольшие шаги каждый день помогают учиться легче, успевать больше и чувствовать себя увереннее и спокойнее.

ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111
ПРОСТО ПОЗВОНИ!
37-08-58
08:30-19:00
+7-708-08-74-201
КРУГЛОСУТОЧНО

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделённой любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

анонимно



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

ЖАДЫНАМА

«Оңай әрі өнімді оқудың құпиялары»
(оқушыларға арналған)

ОҚУШЫЛАРҒА КЕҢЕСТЕР

1 ОҢАЙ ЕСТЕ САҚТАУ



Жақсы есте сақтау үшін ақпаратты шағын бөліктерге бөліп, жоспар немесе қысқа жазбаларды қолданыңыз.

2 СУДЫ КӨБІРЕК ІШІҢІЗ



Су бөтелкесін әрдайым жаныңызда ұстап, күні бойы аз-аздан ішуді ұмытпаңыз.

3 НАЗАР АУДАРУҒА ОРЫН ЖАСАҢЫЗ



Үстелден қажетсіз затты алып тастаңыз – оқу, қажетті заттарды тез табу оңай болады.

4 ЖАТТЫҒУ ЖАСАҢЫЗ



Егер сабақ отырсаңыз, үзіліс жасап, жаттығу жасаңыз. Бұл күш-қуатты сақтап, көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі!

5 ҰЙЫМШАҢ БОЛЫҢЫЗ



Күндік істер тізімін жасап, орындалғандарын белгілеп, өз жетістігіңізді бақылаңыз.

6 ТҮСТЕРДІ ҚОЛДАНЫҢЫЗ



Маңызды ақпаратты әртүрлі түспен белгілеңіз – осылайша оны есте сақтау және дәптерден табу оңайырақ болады.



СЕНІҢ ҚОЛЫҢНАН КЕЛЕДІ!



Күн сайынғы кішкентай шағын қадамдар жеңіл оқуға, көбірек үлгеруге және өзіңді сенімді сезінуге көмектеседі.

ҚИЫН СӘТТЕ - **ТӘУЛІК БОЙЫ 111**
ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ!
37-08-58 08:30-19:00
+7-708-08-74-201
ТӘУЛІК БОЙЫ

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ақылмаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың