



ПАМЯТКА

«Как справляться с учебным стрессом» (для учащихся)

Организируйте время.

Создайте расписание: Учитывайте время для учёбы и отдыха.

Pomodoro: Работайте 25 минут, отдыхайте 5 минут.

Разделяйте задачи: Большие проекты разбивайте на части.



Забота о здоровье.

Двигайтесь: Прогулки, упражнения или йога помогают расслабиться.

Сон: Спите 7-8 часов для хорошей концентрации.

Питание: Ешьте больше фруктов, овощей и пейте воду.



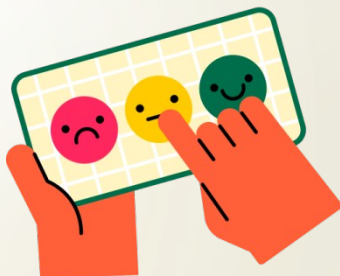
Научитесь отдыхать.

Найдите свой способ релаксации: Медитация, дыхательные упражнения, музыка — найдите то, что помогает восстанавливаться.

Разделяйте время : Не работайте без перерывов по несколько часов подряд.



Если стресс становится слишком сильным или долговременным, и вы не можете справиться самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью.



ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111
ПРОСТО ПОЗВОНИ! для детей, подростков и их родителей

08:30-19:00 +7-708-08-74-201
37-08-58 анонимно

Ты можешь поговорить:

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





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

ЖАДЫНАМА

«Оқушы стресімен қалай күресуге болады»
(оқушыларға арналған)

Уақытты ұйымдастырыңыз.

Кесте жасаңыз: Оқу мен демалыс уақытын ескеріңіз.

Pomodoro: 25 минут жұмыс, 5 минут демалыңыз.

Міндеттерді бөлу: Үлкен жобаларды бөліктерге бөліп орындаңыз.



Денсаулыққа көңіл бөлу.

Қозғалыңыз: Жаяу серуен, жаттығу немесе йога тынығуға көмектеседі.

Ұйқы: Жаксы концентрация үшін 7-8 сағат ұйықтаңыз.

Тамақтану: Көп жеміс, көкөніс жеп, су ішіңіз.



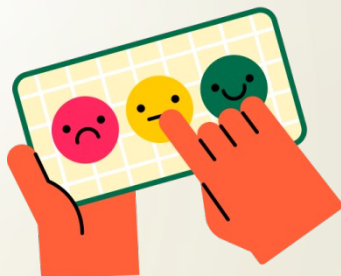
Демалуды үйреніңіз.

Өзіңізге ыңғайлы релаксация әдісін табыңыз: Медитация, тыныс алу жаттығулары, музыка — өзіңізге тиімді әдісті таңдаңыз.

Уақытты бөліңіз: Бірнеше сағат бойы үзіліссіз жұмыс істемеңіз.



Егер стресс тым күшті немесе ұзаққа созылса және өз бетіңізше күресе алмасаңыз, кәсіби көмекші көмекке жүгінуден тартынбаңыз.



ҚИЫН СӘТТЕ - тәулік бойы **111**
ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ!
08:30-19:00 **+7-708-08-74-201**
37-08-58 (анонимді)
Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың

