



ПАМЯТКА

«Как справляться со школьным стрессом» (для учащихся)



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ



- ✓ Разбиваю задания на маленькие шаги.
- ✓ Веду список дел.
- ✓ Готовлюсь к экзаменам.
- ✓ Расставляю приоритеты.



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ



- ✓ Использую таймер.
- ✓ Делаю регулярные перерывы.
- ✓ Не перегружаю день.
- ✓ Ложусь спать вовремя.



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

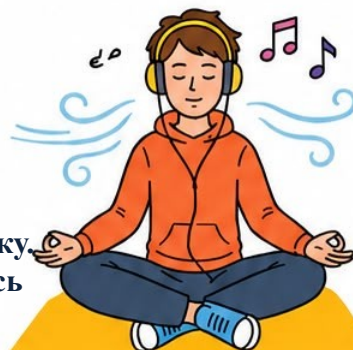


- ✓ Отслеживаю свои мысли.
- ✓ Не сравниваю себя с другими.
- ✓ Ошибки – это нормально.
- ✓ Даю себе право на отдых.



СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

- ✓ Делаю дыхательные упражнения.
- ✓ Занимаюсь спортом.
- ✓ Слушаю музыку.
- ✓ Ограничиваюсь от соцсетей.



ПОДДЕРЖКА



- ✓ Обращаюсь за помощью к учителю.
- ✓ Обсуждаю стресс с друзьями или семьей.
- ✓ Не держу в себе.



БАЗОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



- ✓ Ем регулярно и нормально.
- ✓ Пью достаточно воды.
- ✓ Сплю не меньше 7–8 часов.



НАСТРОЙ НА ЭКЗАМЕНЫ



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 неразделенной любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоким обращении с тобой и сверстниками...

Анонимно



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

ЖАДЫНАМА

«Мектептегі күйзеліспен қалай күресуге болады»
(оқушыларға арналған)

ҰЙЫМДАСТЫРУ, ЖОСПАРЛАУ



- ✓ Тапсырманы шағын қадамдарға бөлемін.
- ✓ Іст тізім жүргіземін.
- ✓ Емтихандарға дайындаламын.
- ✓ Маңыздылығына басымдық қоямын.



УАҚЫТТЫ БАСҚАРУ



- ✓ Таймер қолданам.
- ✓ Үнемі үзіліс жасаймын.
- ✓ Күнді шамадан тыс жүктемеймін.
- ✓ Уақытында ұйықтаймын.

ЭМОЦИЯЛАРМЕН ЖҰМЫС



- ✓ Ойымды бақылап отырамын.
- ✓ Өзімді басқамен салыстырмаймын.
- ✓ Қателесу – қалыпты жағдай.
- ✓ Өзіме демалуға беремін.



КЕРНЕУДІ АЗАЙТУ



- ✓ Тыныс алу жаттығуларын жасаймын.
- ✓ Спортпен айналысамын.
- ✓ Әң ындаймын.
- ✓ Әлеуметтік желіден шектеймін.



ҚОЛДАУ



- ✓ Мұғалімнен көмек сұраймын.
- ✓ Стресті жақындарға айтамын.
- ✓ Ішімде жасырам.



НЕГІЗГІ ӘДЕТТЕР



- ✓ Тұрақты әрі дұрыс тамақтанамын.
- ✓ Жеткілікті су ішемін.
- ✓ 7–8 сағаттан кем ұйықтамаймын.



ЕМТИХАНҒА КӨҢІЛ КҮЙ



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

ТӘУЛІК БОЙЫ 111
Жансыздықпен немесе қолдануға арналған

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достың пен ақырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдерімен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың