



ПАМЯТКА

«Как стать отличником в школе» (для учащихся)

(5 простых шагов!)

1



Планируй время и составляй расписание.

- Распиши, когда будешь делать уроки, отдыхать, и заниматься хобби.
- Например: 40 минут учёбы — 10 минут отдыха.

2



Будь внимателен на уроках.

- Старайся слушать учителя, не отвлекайся на телефон.
- Записывай главное — это поможет лучше запомнить материал.

3



Делай домашние задания вовремя.

- Не откладывай уроки: сначала делай сложные задания, а если не получается — попроси помощи.

4



Забиться о себе.

- Крепкий сон (не меньше 8–9 часов), здоровое питание и прогулки — твои секретные помощники! Когда ты выспался и полон сил, учиться гораздо легче и веселее.
- И не забывай награждать себя за успехи — например, любимой игрой или вкусняшкой!

**Запомни: отличником может
стать каждый, кто старается и не
сдаётся!**

**Ты справишься — вперёд к
пятёркам!**

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

«Мектепте қалай үздік оқушы болуға болады»
(оқушыларға арналған)

(5 қарапайым қадам!)

1



Уақытты жоспарла және күн тәртібін құр.

- Сабақ оқу, демалу және хоббиге уақытты дұрыс жоспарла.
- Мысалы: 40 минут оқу — 10 минут демалыс.

2



Сабақта мұқият бол.

- Мұғалімді тыңдауға тырыс, телефонға алаңдама.
- Маңыздысын жазып ал — сабақты жақсы есте сақтайсың.

3



Үй тапсырмасын орында.

- Сабақты кейінге қалдырма: алдымен қиын тапсырмаларды орында, түсінбесең — көмек сұра.

4



Өзіңе қамқор бол.

- Жақсы ұйқы (кемінде 8–9 сағат), дұрыс тамақтану және серуендеу — сенің көмекшілерің! Күшің болса, оқу да жеңіл әрі қызықты болады.
- Жетістіктерің үшін өзіңді марапаттауды ұмытпа — мысалы, сүйікті ойыныңмен немесе дәмді тағаммен!

Есінде сақта: талпынып, берілмеген әр адам үздік оқушы бола алады!

Қолыңнан келеді — бестіке қарай алға!

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
- Достың пен аяқармаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың