



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

ЖАДЫНАМА

*«Уақыт пен оқуды қалай тиімді басқаруға болады»
(оқушылар үшін)*



Күніңізді жоспарлаңыз.

Күнделікті жоспар құру үшін күнделік, қосымша немесе жай ғана істер тізімін пайдаланыңыз. Күніңізді оқу блоктарына, демалыс пен хобби уақытына бөліңіз.



Күнді таңертеңгі рәсімдерден бастаңыз.

Таңертеңгі сергектік, жеңіл физикалық белсенділік және күнді жоспарлау - күннің өнімді басталуының кепілі. Мұндай бастама жұмыс режимін реттеуге көмектеседі.



"Помодоро" әдісін қолданыңыз.

25 минут жұмыс жасаңыз, содан кейін 5 минуттық үзіліс жасаңыз. Осындай төрт циклден кейін ұзақ демалыңыз.



Демалыс пен ұйқыға көңіл бөліңіз.

Жақсы өнімділік үшін демалыс пен дұрыс ұйықтау өте маңызды. Режимді қалыпқа келтіру үшін бір уақытта ұйықтап, тұруға тырысыңыз.



Қателіктеріңізден сабақ алыңыз.

Егер бірдеңе ойдағыдай болмаса, уайымдамаңыз. Жағдайды талдап, қателіктің неден кеткенін анықтаңыз және болашақта оны қайталамауға тырысыңыз.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
Жасөспірімдер мен
олардың ата-аналарына
арналған



Анонимді
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

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