



## ПАМЯТКА

### «Начало учебного года: как старшекласснику начать его без стресса?» (для учащихся)

#### ✓ Помоги своему организму.

Начни заранее сдвигать распорядок дня, ложиться спать и вставать пораньше. Пересмотри, чем занято твое вечернее время. Лучше освободить его от активных видов деятельности, шума, чрезмерной занятости гаджетами.

#### ✓ Подготовка пространства.

В последние дни каникул у тебя есть достаточно свободного времени, чтобы прибраться в комнате, привести в порядок рабочий стол и книжные полки, перебрать гардероб и подготовить его к осени и к школе.



#### ✓ Планирование времени.

Составь отдельные списки дел на неделю, на месяц, на осень. Обязательно ставь дедлайн каждому событию из плана. Расставь приоритеты по срочности, важности, сложности.

#### ✓ Позитивное мышление.

Иметь источник мотивации во всём, чем ты занимаешься – значит обернуть любое дело в удовольствие и снизить уровень тревоги, огородить себя от стресса.

**ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

☎ +7-708-08-74-201  
8(7142) 37-08-58

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...



## ЖАДЫНАМА

«Оқу жылының басталуы: жоғары сынып оқушысы оны  
стрессіз қалай бастай алады?»

(оқушылар үшін)

### ✓ Денеңізге көмектесіңіз.

Күн тәртібін алдын ала ауыстырып,  
ұйықтап, ерте тұруды бастаңыз.  
Кешкі уақыттың немен  
айналысатынын қайта қарастырыңыз.  
Оны белсенді әрекеттерден, шудан,  
гаджеттермен шамадан тыс жұмыс  
істеуден босатқан дұрыс.

### ✓ Кеңістікті дайындау.

Демалыстың соңғы күндерінде сізде  
бөлмені тазалауға, жұмыс үстелі мен  
кітап сөрелерін ретке келтіруге,  
гардеробты сұрыптауға және оны  
күзге және мектепке дайындауға  
жеткілікті бос уақыт бар.



### ✓ Уақытты жоспарлау.

Бір аптаға, бір айға, күзге арналған  
жеке істер тізімін жасаңыз.  
Жоспардан әр оқиғаның мерзімін  
белгілеуді ұмытпаңыз. Шұғылдыққа,  
маңыздылыққа, күрделілікке  
басымдық беріңіз.

### ✓ Позитивті ойлау.

Барлық істеріңізде мотивация көзі  
болу-кез-келген істі рахатқа орау  
және мазасыздық деңгейін төмендету,  
өзіңізді стресстен қорғау.



ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА  
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жақындарыңмен  
көңілді, ақылдарыңмен  
сөйлес

7-708-08-74-201  
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы

- Достық пен ақырамаған махаббат туралы

- Сеніңнен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы

- Ата-аналармен және тугалімдермен қарым-қатынас туралы

сөйлесе аласың