



ПАМЯТКА

Как себя мотивировать?

(для учащихся и родителей)

1 Установите адекватную планку притязаний. Ваша цель должна быть вам реально по силам, иначе вам никак не удастся себя мотивировать на ее выполнение.

2 Сохраняйте позитивный настрой. Уныние – одно из самых энергозатратных состояний.

3 Не забывайте про отдых. Мотивация – инструмент, который распределяет энергию на достижение целей.

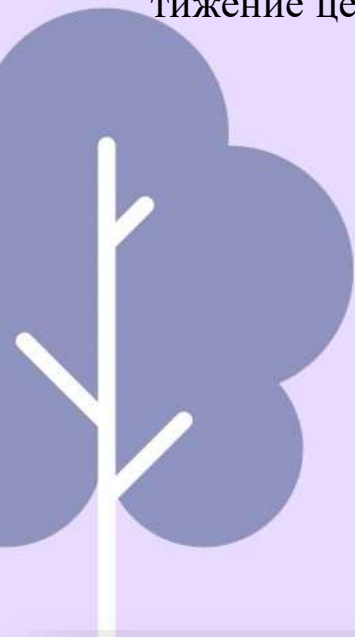


4

Просыпайтесь рано. Учеными доказано, что наиболее продуктивное время для человека с 6.00 до 9.00.

5

Занимайтесь спортом. Занятия спортом помогают поддерживать в тонусе не только тело, но и психические функции.



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 жестах обращения с тобой и сверстниками...





ЖАДЫНАМА

Өзіңізді қалай ынталандыруға болады? (оқушылар мен ата - аналар үшін)

1 Барабар шағым жолағын орнатыңыз. Сіздің мақсатыңыз сіз үшін шынайы болуы керек, әйтпесе сіз оны орындауға өзіңізді ынталандыра алмайсыз.

2 Позитивті болыңыз. Көңілсіздік-энергияны көп қажет ететін күйлердің бірі.

3 Демалыс туралы ұмытпаңыз. Мотивация-мақсатқа жету үшін энергияны бөлетін құрал.



4

Ерте ояныңыз. Адам үшін ең өнімді уақыт 6.00-ден 9.00-ге дейін екенін ғалымдар дәлелдеді.

5

Спортпен шұғылданыңыз. Спортпен шұғылдану денені ғана емес, психикалық функцияларды да сергек ұстауға көмектеседі.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жас есіткілер мен
ақпараттық технологиялармен
арналымы

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

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ақырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың

