

Подготовка к экзаменам

Во время подготовки к экзаменам, важно овладеть техникой расслабления, это даст возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

Чувство юмора

Юмор—великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

**ЕГЕР ҚИҰН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен
спортиш, ата-аналарына
арналып

Анонимді
+7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сейімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және тұлғалықтармен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың



КТУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования»
Управления образования акимата
Костанайской области



«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru

ПАМЯТКА «Как преодолеть экзаменационный стресс» (для учащихся)



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

г. Костанай



Обращайтесь к себе позитивно

Если вы не успели выучить, не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.

Поощряйте себя

Стимулируйте себя чем-либо после каждого выученного вами билета.

Изучение материала

Разбивайте изучение большого объема материала на части, тогда он не будет казаться сложным.

Представляйте себе положительные результаты

Представляйте себе свой успех, то как вы будите рады и рады будут ваши близкие, родные — успешной сдаче экзаменов.

Определите оптимальное время работы

Большинство из нас «совы», либо «жаворонки». Установите свое лучшее время и запланируйте больше дел вокруг, в его пределах.

Чередуйте нагрузки

При подготовке к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, это избавит вас от напряжения и беспокойства.

Режим дня

На время экзаменов отрегулируйте свой распорядок дня.

