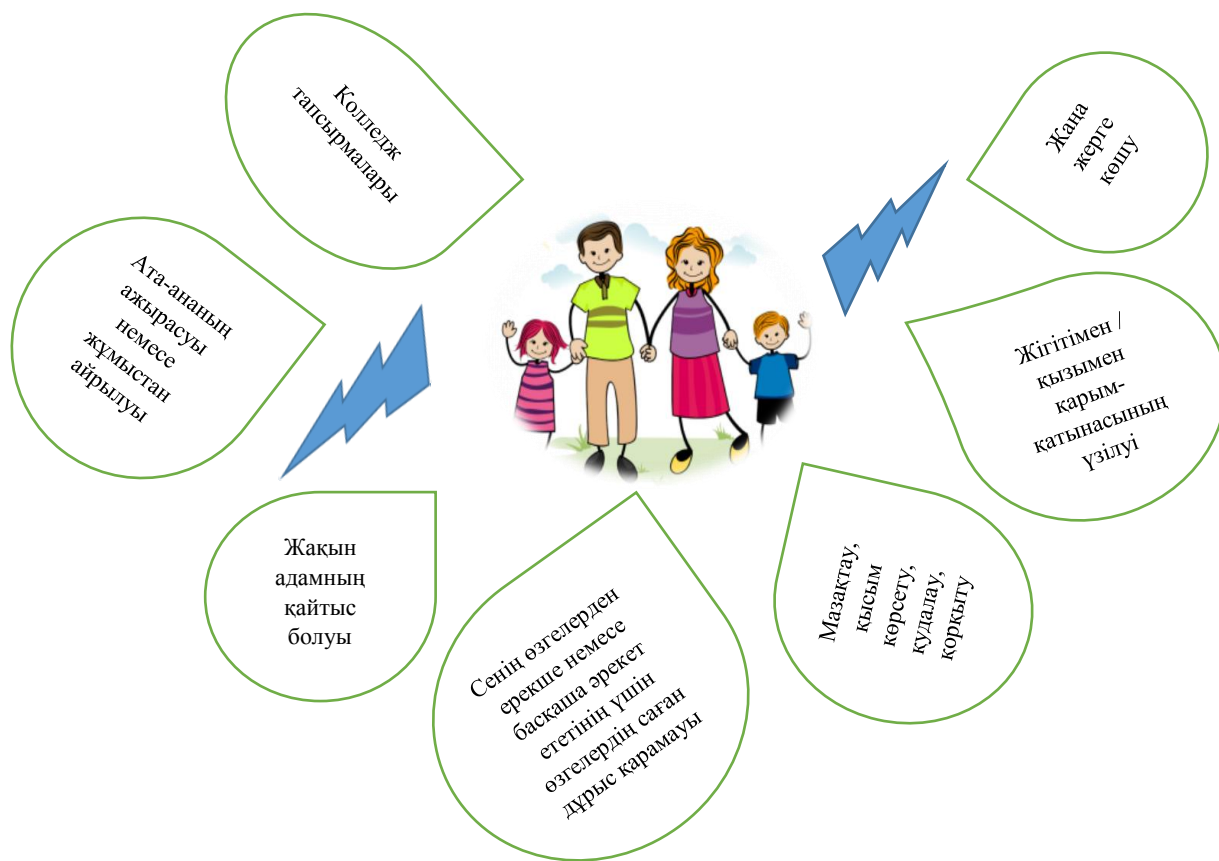


ЕМТИХАНҒА ДАЙЫНДАУ

- Сабаққа орын дайындаңыз: үстелден қажет емес заттарды алып тастаңыз, қажетті оқулықтарды, оқу құралдарын, ноутбуктерді, қағазды, қарындаштарды және т.б. ыңғайлы орналастырыңыз.
- Зияткерлік белсенділікті арттырғандықтан, бөлменің сары және күлгін түстерінің интерьерін енгізіңіз. Бұл үшін бұл тондарда немесе басып шығаруда кез-келген сурет жеткілікті.
- Сабақ жоспарын жасаңыз. Анықтаңыз: сіз «бойын» немесе «шірік» кімсіз және осыған байланысты таңертең немесе кешкі сағатты барынша пайдаланыңыз. Әрбір дайындық күніне жоспар жасай отырып, бүгінгі күні дәл зерттелетінін нақты анықтау керек. Жалпы емес: «Мен аздап үйренемін», бірақ қандай бөлімдер мен тақырыптар.
- Нашар білетін бөлімнен ең қиыннан бастаңыз. Бірақ егер сіз «соққыларға» қиын болса, сізге қызықты және қызықты материалдан бастауға болады. Мүмкін бірте-бірте жұмыс ырғағына еніп, жұмыс істейтін шығарсың.
- Балаларды жұмыспен қамту және демалыс, мысалы, 40 минут, одан кейін 10 минуттық үзіліс. Бұл кезде ыдыстарды жуу, гүл суыту, жаттығулар жасау, душ қабылдау мүмкіндігі бар.
- Оқу кітабын оқып, есте сақтауға тырыспаңыз. Материалдарды жоспарлар мен диаграммаларды құру арқылы жасау пайдалы. Жоспарлар пайдалы, себебі олар материалды қысқа қайталаумен пайдалануға оңай.
- Қолыңыздағы секундомерді үйретіңіз, сынақ уақытын белгілеңіз.
- Емтиханға дайындалу кезінде ешқашан тапсырманы жеңе алмайтыныңызды ойламаңыз, керісінше, өзіңізді салтанатты түрде бейнелеңіз.
- Емтиханға бір күн қалдырып, жауаптардың барлық жоспарларын қайталаңыз, ең қиын мәселелерді шешу үшін тағы бір рет.
- Емтихан қарсаңында көптеген адамдар емтиханға дайындалу үшін біреуі жоқ деп есептейді, оның алдындағы соңғы түн. Бұл дұрыс емес. Сіз қазірдің өзінде шаршап алдыңыз және өзіңізді артық атқармаңыз. Керісінше, кешке дайындалуды тоқтатыңыз. Сіздің денсаулығыңыз, күшіңіз, «жауынгерлік» көзқарасыңызбен тынығу үшін мүмкіндігінше барынша ұйқасқа отырыңыз. Өйткені, емтихан - өзіңізді дәлелдеуге, өзіңіздің қабілеттеріңіз бен қабілеттеріңізді көрсететін күрделі күрес.
- Емтиханға дейін кешікпей, тесттен жарты сағат бұрын көрсету керек. Сізге бірнеше (резервтегі) қаламдар керек.

Стресс және дағдарыс

Стресс тудыруы мүмкін кейбір жағдайлар келесілер:



- Стресс барлығына әсер етеді, бірақ адамдардың стрессті қабылдау деңгейі әртүрлі болады. **Өзіңнің стрессті қабылдау деңгейі тек өзің білесің!**
- **Сенің денең стресске түрлі жауап қайтарады.** Кейбір адамдардың арқасы ауырады, ұйқысы бұзылады, немесе стресстің басқа да физикалық белгілері байқалады.

СТРЕСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢЕМІЗ ?

Стресстен шығудың 15 тәсілі

Өмірдегі кем дегенде бір рет барлық адамдар стрессті бастан кешіреді. Әдетте стресс туралы айтылғанда, көбіне психикалық және физикалық ыңғайсыздық туралы айтылады. Және бұл өте жағымсыз. Және, әрине, әркім оны қысқартуға немесе оны болдырмауға немесе оны қалай басқаруға болатынын білгісі келеді.

Ұсынылған әдістер стресстен тыс бірегей жолды табуға мүмкіндік береді.

1. Таза су

Сусыз таза суды ешқандай қоспасыз ішіңіз. Кофе мен зиянды сусындар аз. Ұйқыдан кейінгі жеңіл стрессті, оятуды жеңілдетуге, белсенді қызметті қолдауға көмектеседі.

2. Тыныспен жұмыс жасаңыз

Әдетте, стресс кезінде тыныс жиі және үстірт болады. Мұрыннан терең тыныс алыңыз және ауыз арқылы дем алыңыз. Осылайша кеуде және асқазан құяды. Оны асықпаңыз. 5-6 рет артық емес.

Мен сізді саналы медитативті тыныс жолын қолдануға кеңес беремін. Relax және бүкіл дене көңіл біртіндеп ауысуына Дем алу мен дем кезінде тыныс және тыныс алу жолдарының сезіну сіздің назар аударған. Тегін режимде демалыңыз.

дем және сіз Табаныңызды, тізе, жамбас, іш, кеуде, қол, шынтак, иық, мойын, маңдайына, басының жоғарғы арқылы тыныс екенін елестету бастаңыз. Ал содан кейін бүкіл денеңіздің көмегімен бір уақытта дем аласыз деп елестетіңіз.

3. Талқылау

Егер сіз «алдым», онда істі үзу үшін кем дегенде бірнеше минут тырысыңыз. Шиеленісті жеңілдету немесе ауаға шығуға арналған жаттығулар жасаңыз, жылдам қадаммен алыс қашықтықта жүріңіз.

Егер сіз сәл тынышталды соң, (терезе) жүгірткен бастайды аспанға қарап, сіздің ағаштар немесе бұталар қоршаған (тіпті бұлтты), оның көк немесе қаларлық конфигурациясы бұлттарды құрметтеймін.

4. Оптимизмнің массаждық нүктелері

X 30 секунд массаж арасындағы шаштан мұрын астында орналасқан нүктелер, төменгі ерін, алақан орталығы (сондай-ақ, отчаяние нүктесі деп аталады). Апатияны өшіруге және ойларды жинауға көмектеседі.

5. Шаш тарау

Шөткені алыңыз және шашты 10-15 минут тартыңыз. Бас терісі үшін арнайы массаж бар. Бұл «кернеудегі бас аурулары» үшін.

6. Демалу орны

Көзді жабыңыз. Өзіңді жақсы, бақытты және тыныш сезінетін «демалыс орныңызды» елестетіп көрші. Бұл сіздің үйіңіз, табиғатта немесе басқа жерде болуы мүмкін. Өзіңді ақылға қонымды жерге жіберіңіз. Өзіңіздің елестетіп көріңіз, бұл сіздің денеңізбен толығымен сезінесіз. Босаңсаңыз және бақытты сезінесіз. 10 минут бойы күніне екі рет әр жаттығу орындаңыз (оны сондай-ақ ұзақ ұйықтап ретінде емес, қайда маңызды емес), сіз көп сабырлы болады, және сіз стресс.

7. Ән

Стресстен өте жақсы ән айту немесе дыбыс шығаруға көмектеседі. Бірақ дененің дірілін сезіну үшін жасаңыз.

8. Проблемаларды жуу

Жаттығыңыздың бәрін терісінен жууды ойлап, душ қабылдау. Барлық проблемалар мен стресстер. Бұл жеңілдету жағдайында жасалуы керек.

9. Салауатты ұйқы

Ұйықтау әдістерін үйреніңіз: артқы жағында, қолын және аяқтарын таратып, аузын сәл ашыңыз. Сіз таңертең қаншалықты күшті болатынын және қаншалықты күшті болатынын көресіз.

10. Физикалық жұмыс, жаттығу және ширақтану

Спорт, йога, би, қашықтыққа жүгіру, жүгіру, жүзу, ағаш кесу, бақшаны қазу және т.б. Мұның бәрі назар аударуға және артық кернеуді жеңілдетуге көмектеседі. Кейбір физикалық жаттығулар назар аударуға, назар аударуға, шиеленісті азайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға көмектеседі.

11. Өмірдегі өзгерістер

Стереотипті және әдеттегі әрекеттерді «қалпына келтіру». Күн сайын ешқашан жасамаған 1-2 әрекетті жасаңыз: кереуеттен басқа жолмен шығыңыз, басқа шашты жасаңыз және т.б. Бұл көңіл аударады.

12. Оң нәтиже

Не болып жатқанның оң аспектілерін іздеңіз. Барлығын тәжірибе, өмірлік сабақ ретінде бағалаңыз. Күлкі көп, күлкілі фильмдерді, суреттерді немесе бейнелерді көріңіз.

13. Шығармашылық

Сурет салу, мүсін жасау, тігу, кеудеге салу, поэзия жазу. Яғни, сізді бір жағынан қуантуға болатын нәрселер, ал екіншісінде бұрын-соңды түсініксіз таланттарды таба аласыз. Бұл шабыттандырады.

14. Көбірек жақсы қарым-қатынас орнату

Туыстары, туыстарымен, достарымен байланысқа көбірек назар аударыңыз. Табиғатқа компанияңызбен барыңыз.

15. Көркем

Музыка тыңдап, көркем галереяларға, театрға, кинотеатрға, концерттерге барыңыз. Ол сондай-ақ шекараларды кеңейтеді, назар аударуға мүмкіндік береді.

ЕСТЕ САҚТАУ ҚАБІЛЕТІМІЗДІ ЖАҚСARTY:

Кейбір адамдар тіпті кішігірім бөлшектерді оңай есте сақтап, ұшақта жаңа нәрсе ұстап жүргенін байқадыңыз ба?

Біріншіден, қандай жады бар екенін және оның қалай жұмыс істейтінін түсінуге тырысайық. Жад осы тәжірибені еске бірегей тетігі жабдықталған, оның алдыңғы тәжірибесі туралы адам идеялар қоймасы болып табылады, суреттерді сақтау, ақпарат, және оларды кейінірек ойнатыңыз. Ұзақ мерзімді жадыға «көшіру» үшін қажетті ақпаратты білу үшін біз ұсынған әдістерді зерделеп, оларды жадыға және сәйкесінше ойлау қабілетін жақсартуға үйретіңіз.

1. Қиялды қосыңыз

Үлкен сандарды еске алатын адамдар әрқашан дамыған қиялға ие. Олар өсімдіктер, жануарлар және жансыз заттар түрінде сан болып табылады, мысалы, екі - аққу, сегіз - матрешка, бірлік - жолдағы тірек, алты - құлып және т.б. Сіз басында бір суретті елестете алмайсыз - сызыңыз.

2. Қозғалыңыз

Көбіне би, қозғалысы, спортпен айналысу. Бұл мидағы қан айналымын айтарлықтай жақсартады, ақпаратты қабылдауды, көбейтуді және өңдеуді қамтамасыз ететін психикалық процестерді белсендіреді.

3. Қол өнерімен айналысыңыз

Бұл тек үй шаруасындағы әйелдерге немесе әжелерге арналған сабақ емес. Крестпен, бөренелермен, бөренелермен қапталған, бұл әрекеттер жадыны белсендіреді және жалпы мидың жұмысын жақсартады.

4. Есте сақтау қабілетіңізді жақсартыңыз

Егер бірденені еске түсіргіңіз келсе, осы үдеріске назар аударыңыз. Ойлап көріңіз, тыңдаңыз, сіздің өміріңізбен немесе қолда бар білімдерімен салыстырыңыз. Қолжетімді ақпарат үшін «сезіну» неғұрлым көп сезім мен ойлар болса, шын мәнінде маңызды нәрсе есте сақтау ықтималдығы жоғарырақ.

5. Машықтаныңыз

Көркем әдебиеттерді оқып, кейіпкерлер мен сюжеттің атын қысқаша жазыңыз. Уақыттық жазбаларды көру және жадыда оқуды қалпына келтіру. Бұл жадыларды үйретуге ғана емес, сонымен қатар достар шеңберіндегі танымал адам ретінде тануға да көмектеседі.

6. Қайталаңыз

Қайталау - оқудың анасы. Бірақ алынған ақпаратты 5 рет қатарынан қайталамаңыз және бес күн бойы күніне бір рет жасаңыз.

7. Дұрыс тамақтаныңыз

Теңіз, балық, жұмыртқа, жарма, өсімдік майы және көкөніс жады жақсартады. Кейде шоколадтың бір бөлігі аздап шаршаған миға себеп болуы мүмкін.

8. Сүйікті ақындардың өлеңдерін жаттаңыз.

Күн сайын бір шағын өлеңді үйреніңіз (егер қиын болса, онда барлық төртеуі жеткілікті). Бірнеше айдан кейін, сіздің жадың жақсарғанын байқайсыз.

9. Шет тілдерін үйреніңіз

Шет тілдерін меңгеру мидың өсуіне, демменияның алдын алуға, есте сақтаудың дамуына, назарды жоғарлатуға ықпал етеді.

10. Арнайы әдебиеттерді оқыңыз

Оқу біздің көкжиектерімізді кеңейтеді, қиялды дамытады, бізді ақылды етеді, концентрацияны жақсартады, лексиканы арттырады.

Қымбатты досым!

Егерде Сен осы парақшаға кірсең, саған осы кішкене ғана болса да, көмек керек дегенді білдіреді. Сен өз құқығыңды сақтауға, қазіргі таңдағы мәселелерді шешуге, сол мәселеден шығуға көмек көрсетеді! Сен дұрыс таңдау жасадың! Осы жерде шешілмей қалған мәселелердің шешімін табасың. Ең қиыны бірінші қадам, ол сол мәселемен күресу сол қадамды сен жасадың. Саған берілген тел номерлер арқылы психолог және юристтер керекті кеңестерді беріп қоймай, сол мәселеден қалай шығуды, өз құқығыңды қорғауды осы берілген кеңестер арқылы күнделікті өмірде қолдануды үйретеді.

Өзіңе-өзің көмек беру бойынша кеңестер!

Мен өзімнің көңіл - күйімді қалай жақсартпа аламын?

1. Көңіліңді көтеріп, күлуге тырыс
 2. Дұрыс тамақтан, дене жаттығуларын жаса және ұйқыңды қандыр
 3. Күн сайын өзіңе ұнайтын нәрселер жасау үшін уақыт тап. Мысалы: музыка тыңдау, кітап оқу, бейне ойындар ойнау, кино көру, өз ойыңды жазу немесе жай ғана тынығу.
 4. Қиын мәселелерді ұмытамын деп ішімдікке, есірткіге үйір болма.
 5. Уақытыңды өзіңе ұнайтын әдеттермен өткіз.
 6. Өз мәселелеріңе басқа көзбен қарауға тырыс, оларды қалай шешуге болатынын ойла.
- Кейбір нәрселерді сен бақылай алмайсың және өмір саған үнемі жақсы қарайтынына сенімді бола алмайсың. Бірақ сен өзіңе құрметпен қарау әдетін қалыптастыра аласың. **Өзіңе мейрімділік таныт, көңіл бөл!**
 - Күнделікті өмірде қабылдайтын шешімдерің туралы және олардың айналадағы адамдарға қалай әсер ететіні туралы ойлан.
 - Өзгелерге өз сезімдерің туралы айтқан кезде әдетте мәселелердің ауқымы азайып, неғұрлым оңай шешілетін секілді көріне бастайды. Біреумен әңгімелесу шын мәнінде сенің өзіңді жақсы сезінуіңе көмектеседі.
 - Барлық мәселелерді өз бетіңмен шешу мүмкін емес. Өзіңнің ішкі дүниеге «үңіл», ойланым көр, мүмкін саған көмек керек шығар.

Жаныңда саған көмектесе алатын адамдар бар, солардың көмегіне жүгін.

Досыңа көмек

Досыңның көмекке мұқтаж екенін қалай білуге болады?

Өзің жайсыз сезінетін, әрі көмекке мұқтаж досың:

- Уақытын жалғыз өткізгенді артық көреді
 - Көңіл күйі тез әрі жиі өзгереді
 - Ерекше мұңлы немесе ашушаң бола бастайды
 - Тамақты көп немесе тауыспай жейді
 - Жаңа достар табуда немесе ескі достарымен қарым-қатынас сақтауда қиындықтары бола бастайды
 - Күнделікті кездесетін мәселелер мен істерге байланысты қиындықтарды сезіне бастайды
 - Айналадағылармен қарым-қатынасы бұзыла бастайды
 - Сабакқа бармай қояды
 - Тез ызаға булығыды немесе ашулана бастайды
 - Кесу немесе күйдіру арқылы өзіне зиян келтіреді
 - Ішімдікті көп мөлшерде пайдаланады немесе есірткіні пайдалана бастайды
 - Өзін-өзі тым жоғары бағалай бастайды немесе күш –қуаты бойына сыймай жүргендей көрінеді
 - Өмір сүрудің қажеті жоқ деп ойлай бастайды немесе өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасауды ойлауы мүмкін
-
- Досыңызға көмектесу - оның мәселелерін шешуді немесе не істеу туралы кеңес беруді білдірмейді. **Ең маңыздысы - досыңызды тыңдау!**
 - Егер досыңның басында қиын жағдай пайда болса және сен үнсіз қалсаң, оған көмектесе алмасың. **Кейде досыңа нақты көмек көрсету үшін ересек адамға оның мәселесі туралы дер кезінде хабарлау керек.**

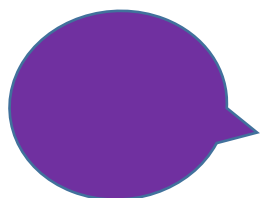
Мен кімнен кеңес ала аламын?

Сенің мәселелерің тым шынайы және жан ауыртарлықтай болуы мүмкін.

Басыңа осындай мәселе түссе, саған көмек бере алатын адамдарға жүгінуіңе болады.

Өзіңе сенімді бол – Сен осы мәселелерде жалғыз емессің, сенің қасыңда әр қашан сенімен бірге шешетін адамдар бар екенін есіңе сақта!

Саған сәттілік тілеймін!



№	Мекемелер	Тел номері
Психологиялық көмек		
1	Талғар политехникалық колледж психологы Жырғалбаева Ф.Ш	+7 (708)-841-60-31
2	Сенім телефоны	150
3	Балалардың құқығын қорғайтын мекеме «Бала дауысы»	+7 (727) 313 14 67
4	Жедел психикалық көмек сенім телефоны	+7 (727) 272 48 73 +7 (727) 261 69 36
5	Тәуілік бойы, тегін қоңырау қабылдайтын сенім телефон психологтардың көмек көрсету орталығы	8-800-08-22-26
Арнайы ювеналды құқық қорғауға арналған көмек		
6	Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Құрманғожаева Ж.Б	+7 (702)-589-22-06
7	Колледж инспекторы Нурметов Бауыржан Бақытжанұлы	+7 (702)-107-00-04
8	ОО (Қазақстан Әйелдер - құқық қорғаушылары)	+7 (727) 225 41 31
9	ОФ «Аман Саулық»	+7(727)-267-63-20