



ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

Телефон: +7 72 12 35 11 55

E-mail: pf_ksu@mail.ru

Карбышев көшесі, 7, № 11 ғимарат

instagram: ksu_pedfak

zzzz

ЖАҚСЫ ҰЙҚЫ

Ұйқының жеткілікті болуы қалыпты өсуге және дамуға көмектеседі, осы уақыт ішінде назар аударады және жалпы денсаулықты сақтау жасөспірімдер үшін бұл әр түнде шамамен 8-10 сағатты білдіреді

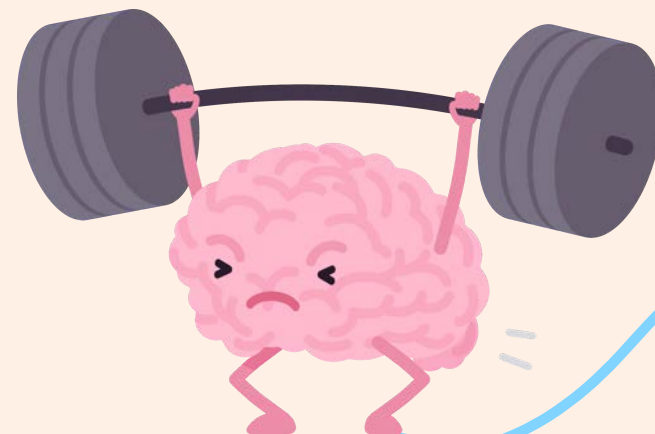


ЖАСӨСПІРІМ КЕЗІНДЕГІ
СТРЕССТІ ҚАЛАЙ
АЗАЙТУҒА БОЛАДЫ



КҮШТІ ЖАҚТАРЫҢЫЗҒА НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

Сіз қай нәрседен жақсы екеніңізді және одан қалай даму керектігі туралы ойлануға уақыт бөліңіз. Күшті жақтарыңызға назар аударып, оларды дамыта отырып, сізге стресс факторларын елемеуге болады.





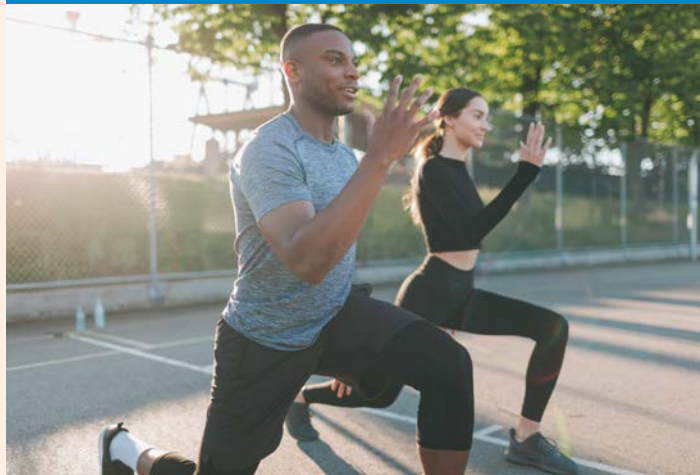
СІЗДІ БАҚЫТТЫ ЕТЕТІН ІСПЕН АЙНАЛЫСЫҢЫЗ

Сізді бақытты ететін әрекеттерді немесе хоббиді табыңыз!

Сізге бақыт әкелетін және ұмытылмас рахат әкелетін нәрсені жасау керек. Адам шешетін іс оның жанын ән айтуға мәжбүр етуі керек.

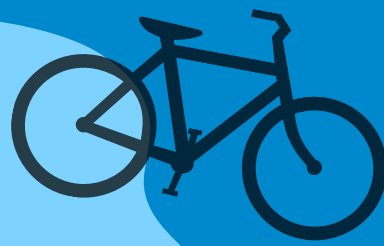
Жұмыс сүйікті болуы керек.

Мақсаттар мен армандарға қол жеткізу керек. Егер өмірде бақыт болмаса, бұл оның мағынасыз екенін білдіреді.



ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКПЕН АЙНАЛЫСЫҢЫЗ

Жаттығу бізді стресстен алшақтатады, біз миымызда өзімізді жақсы сезінетін химиялық заттарды шығарамыз. Бұл саябақта серуендеуден тау велосипедіне дейін немесе достарыңызбен баскетбол ойнау болуы мүмкін



БІРЕУМЕН СӨЙЛЕСІҢІЗ

Кейде стрессті жалғыз жеңу қиын болуы мүмкін. Ата-анаңызбен, мұғаліміңізбен немесе сенетін басқа ересек адаммен проблемаларыңыз туралы сөйлесіңіз, мүмкін олар сізге стрессті жеңудің жолдарын табуға көмектеседі.

