

O O bet365

As instituições de ensino no Quênia possuem algumas exigências para ingressar nos cursos de Tecnologia da Informação e Comunicação (ICT). Neste artigo, analisaremos

as exigências comuns para esses cursos.

Requisitos gerais

Certificado do Ensino Médio do Quênia (KCSE) com nota mínima de C+ ou equivalente.

Possuir um diploma e uma certificação adicional.

Ter concluído o ensino médio com uma média geral de C- ou equivalente e possuir um diploma.

O O bet365

Se você está tentando evitar o alcool, pode ser desafiador.

No entanto existem várias estratégias que podem ajudar a manter-se sobrio e evite as tentações do consumo de bebidas alcoólicas.

-

O O bet365

O primeiro passo para evitar o alcool é identificar seus gatilhos.

Que faz você querer beber? estresse, tédio ou pressão social.

Uma vez que conhece os desencadeadores pode desenvolver estratégias de prevenção e enfrentamento deles.

2. Encontre atividades alternativas.

Uma das melhores maneiras de evitar o alcool é encontrar atividades alternativas que você goste.

Seja lendo, exercitando-se ou passando tempo com amigos e familiares.

Muitas coisas para fazer sem envolver bebidas alcoólicas - faça uma lista dos seus interesses

vez da bebida.

3. Definir limites.

Se você estiver numa festa ou reunião social onde o alcool está sendo servido, pode ser tentador beber.

Para evitar isso ponha limites para si mesmo: por exemplo, você poderia limitar a quantidade de bebidas que tem e também não consumir completamente do seu consumo alcoólico.

Também é útil ter um sistema como amigo/membro da família (ou amigos) quem possa ajudá-lo(a).

4. Escolha seus amigos sabiamente.

As pessoas que você cercam-se com pode ter um grande impacto sobre o seu comportamento.

Se estiver tentando evitar alcool, é importante escolher amigos para apoiar seus objetivos! Cercar a si mesmo de gente sem beber ou quem apoia decisões não beber.

5. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

O estresse é um gatilho comum para beber, por isso é importante