



# Смело на проверку знаний!



# Ваше отношение к школьному обучению



**Для долговременного  
хранения информации  
в памяти необходимо  
повторение**



**Можно ввести в интерьер  
комнаты жёлтый или  
фиолетовый цвета,  
поскольку они  
повышают  
интеллектуальную  
активность**



# Массаж - самомассаж

**Массажируя  
ушные  
раковины,  
вы  
активизируете  
работу  
памяти**



# Какие продукты полезны перед проверкой?

Чтобы подпитать мозги. Кушайте:

- свежие фрукты или сухофрукты
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт



Избегайте сахара, шоколада, конфет,  
печенья

Ограничьте количество чипсов – это  
редная еда!

# Уровень школьной тревожности



# Упражнения для расслабления



## Для рук

1. Сжать кисти рук в кулак, разжать
2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



## Для ног

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.







## Для лица

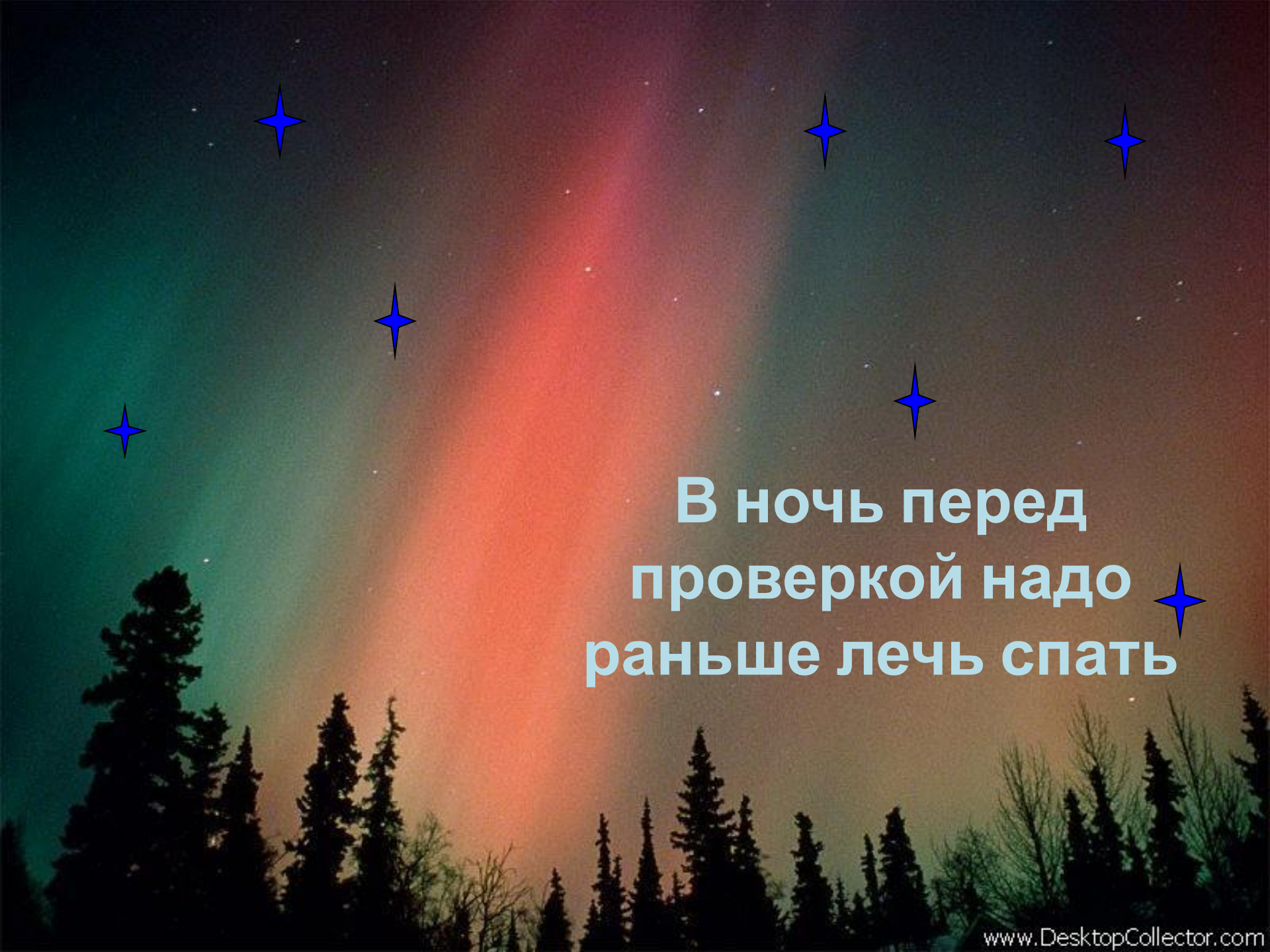
1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



## Для спины и плечевого пояса

1. Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить



A night sky with a colorful aurora borealis (northern lights) in shades of red, orange, and green. The sky is dark with several bright blue four-pointed stars scattered across it. In the foreground, the silhouettes of evergreen trees are visible against the dark sky.

**В ночь перед  
проверкой надо  
раньше лечь спать**



**Верьте  
в победу!**



# Упражнение «Я смелый!»





Аутогенная тренировка.



Важно уметь  
расслабиться!



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

