



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

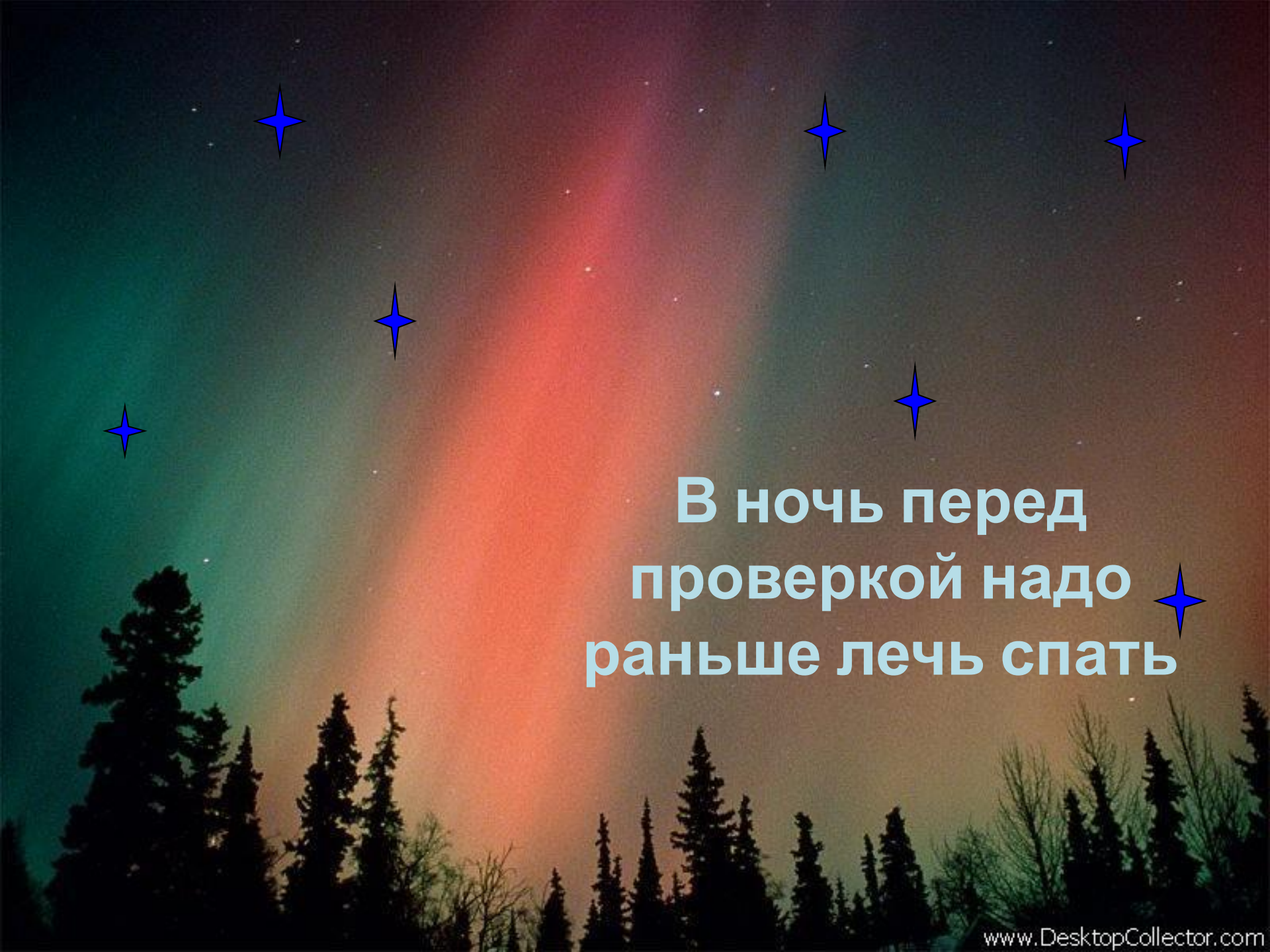
1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



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!**

