
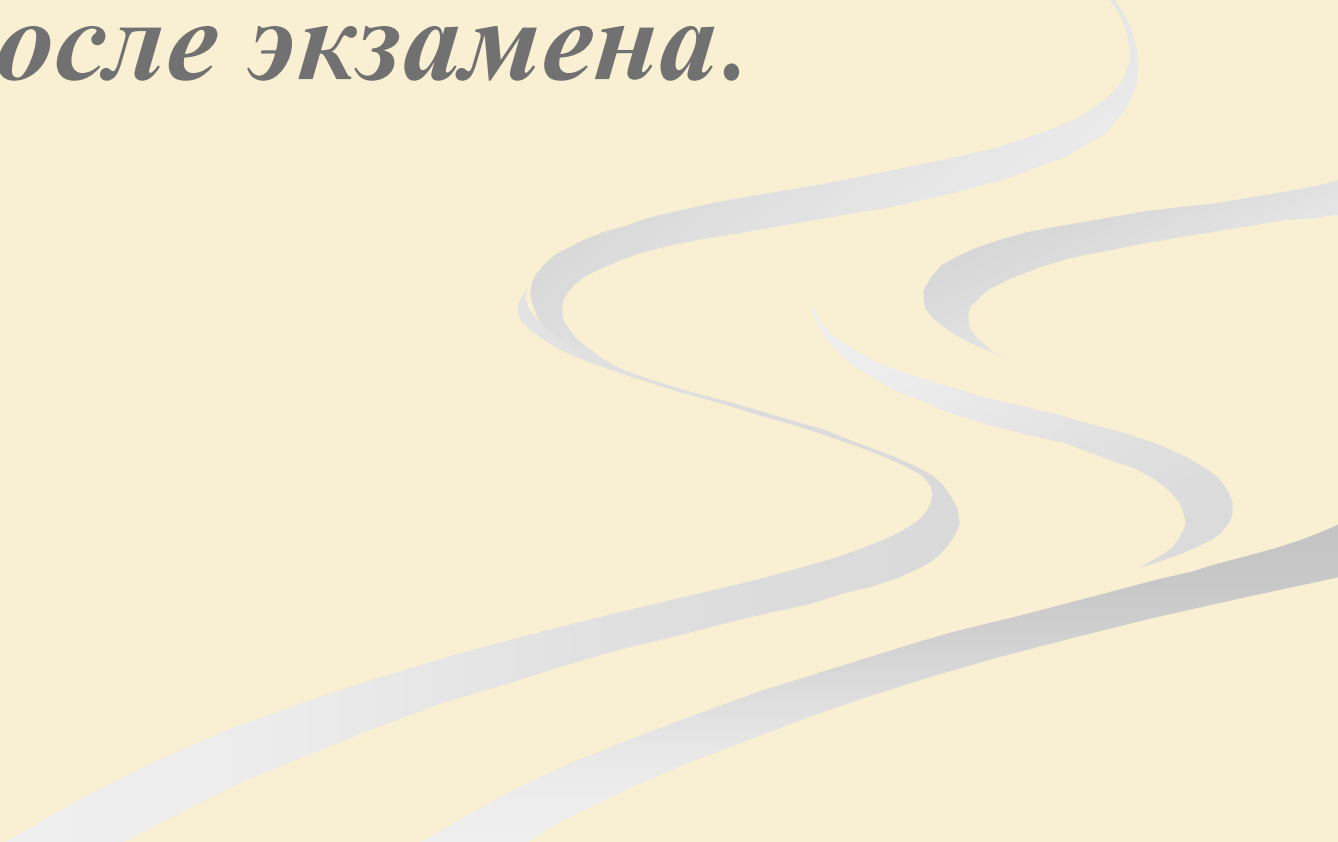


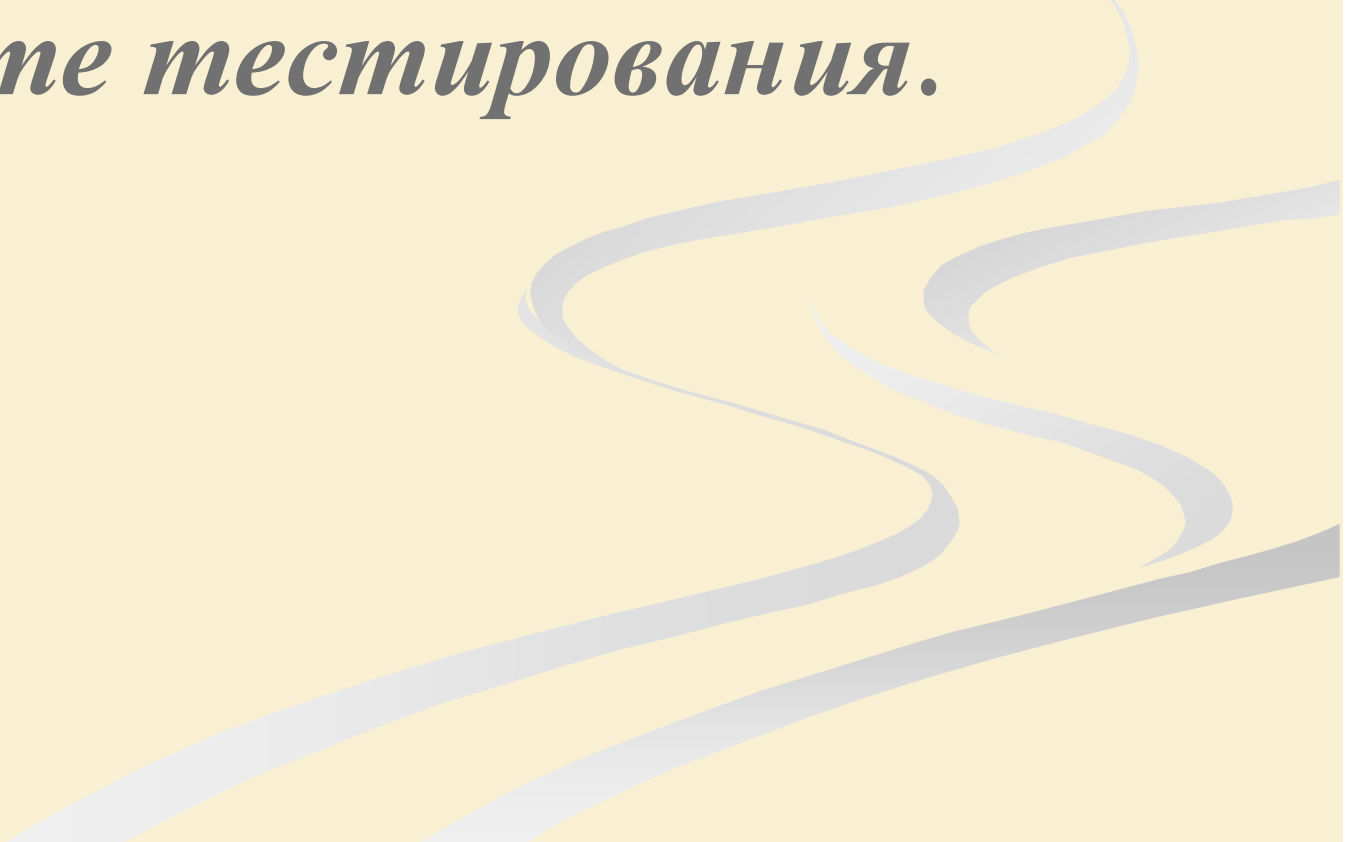
КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

The background of the slide is split horizontally. The top half is a light gray gradient, and the bottom half is a light yellow gradient. In the bottom right corner, there are several thick, light gray wavy lines that curve across the yellow background.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

The bottom right portion of the slide features a light yellow background with several overlapping, wavy, light gray lines that create a sense of movement and depth.

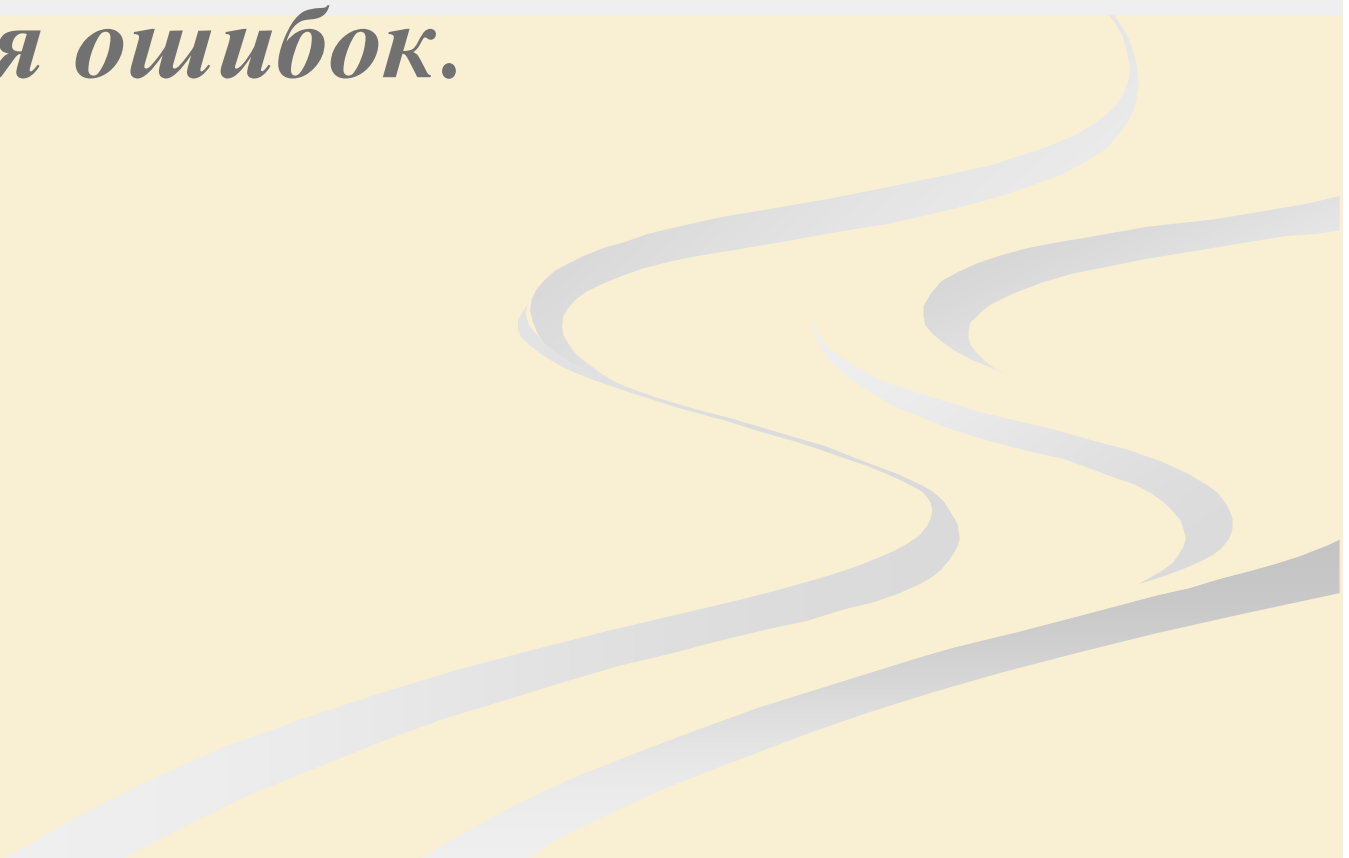
*Не повышайте тревожность
ребенка накануне экзаменов – это
может отрицательно сказаться на
результате тестирования.*



Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.



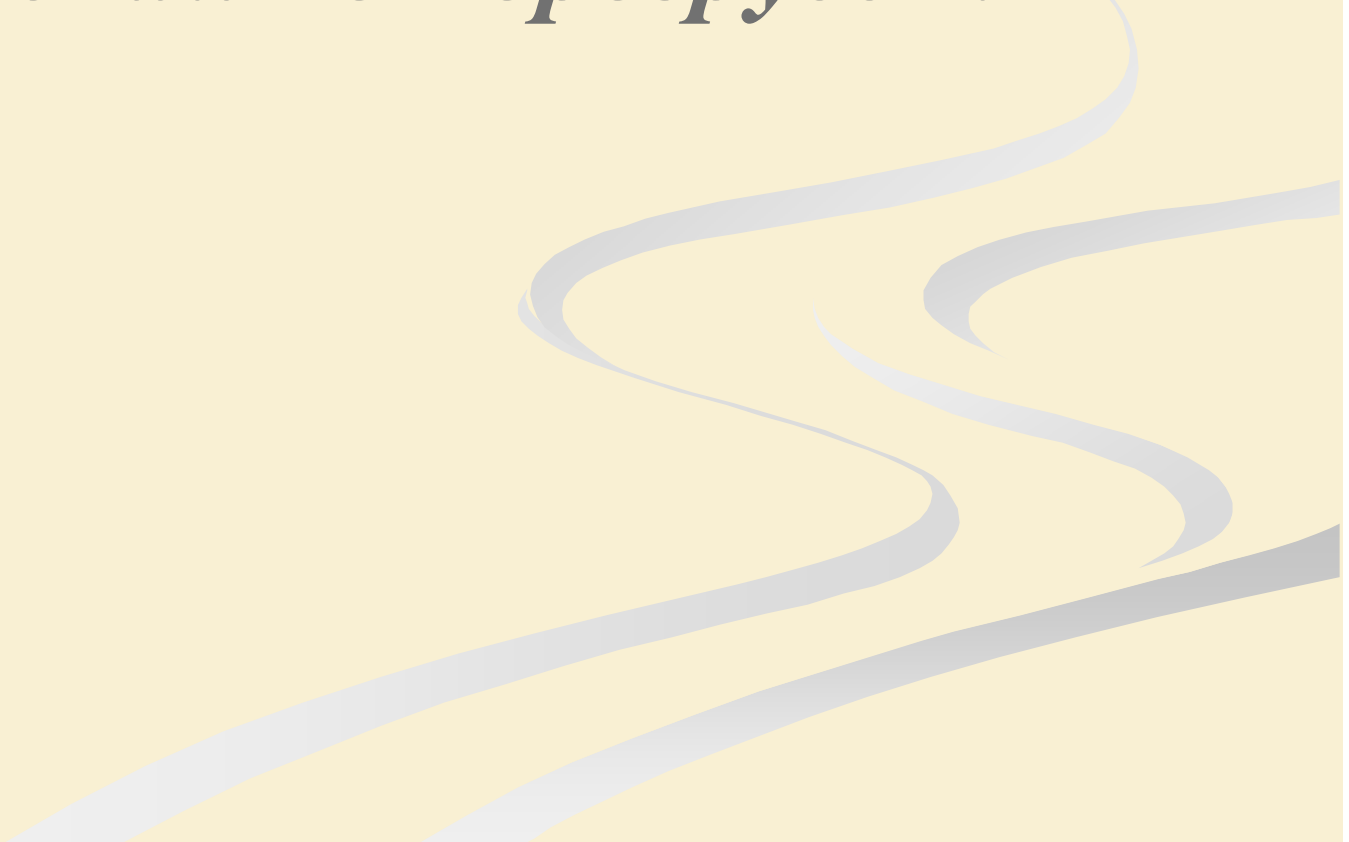
*Повышайте их уверенность в себе,
так как чем больше ребенок боится
неудачи, тем более вероятности
допущения ошибок.*

The bottom right portion of the slide features a light yellow background with several overlapping, wavy, light gray lines that create a sense of movement and depth.

*Наблюдайте за самочувствием
ребенка.*



*Контролируйте режим
подготовки ребенка,
не допускайте перегрузок.*

The bottom right portion of the slide features a light yellow background with several overlapping, wavy, light gray lines that create a sense of movement and depth.

*Обеспечьте дома удобное
место для занятий.*



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.


*Помогите детям распределить
темы подготовки по дням.*




Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.


Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.



*Заранее во время тренировки
по тестовым заданиям приучайте
ребенка ориентироваться
во времени и уметь его
распределять.*



*Накануне экзамена обеспечьте
ребенку полноценный отдых,
он должен отдохнуть и как
следует выспаться.*

The bottom right portion of the slide features a light yellow background with several overlapping, wavy, light gray lines that create a sense of movement and depth.

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ



Решение

Решение

Решение



И ещё...

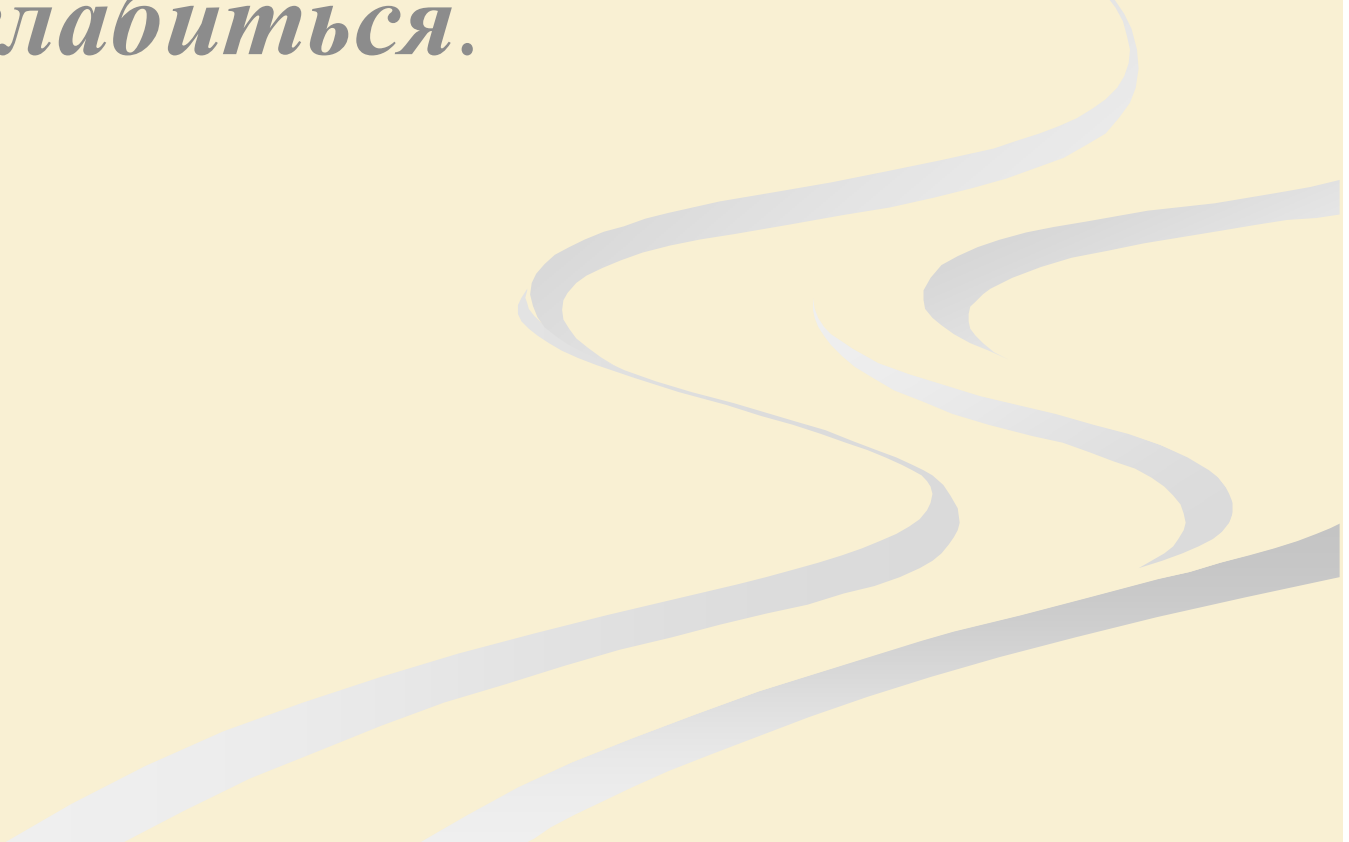
Аутотренинг

The background features a light grey sky at the top, a yellow field below, and a grey wavy path that curves from the bottom right towards the center. The text 'Аутотренинг' is rendered in a bold, red, serif font with a slight shadow effect, positioned across the middle of the image.

Для ног

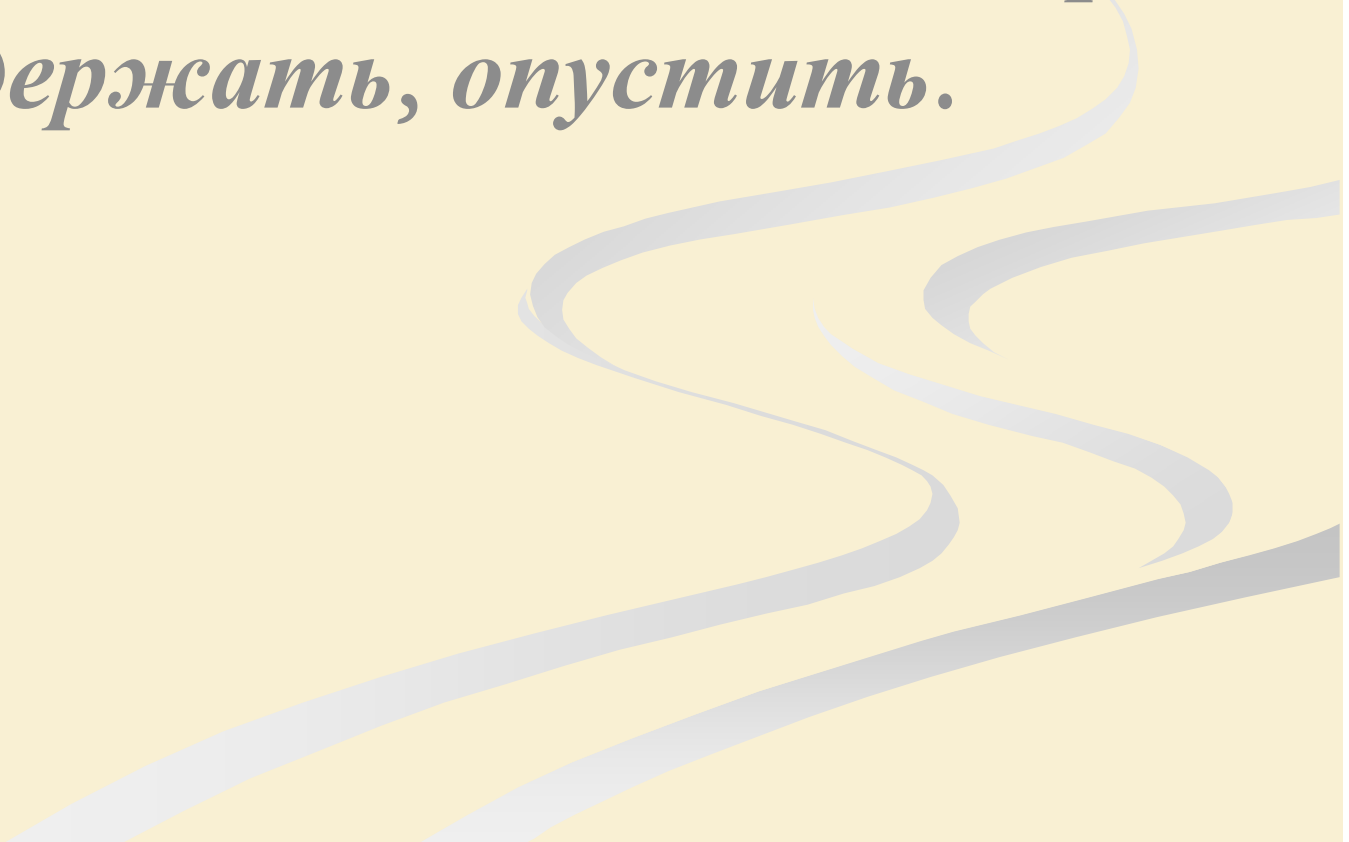
- *упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;*
- *упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.*

Для рук

- *сжать кисти рук в кулак, разжать;*
 - *максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.*
- 

Для спины, плечевого пояса
и шеи

*Поднять плечи максимально вверх,
подержать, опустить.*



Тонизирующие упражнения

- *«потягушки»;*
- *стучим пятками об пол;*
- *свободное вращение головой в одну и другую сторону;*
- *легкие прыжки на месте.*

Для лица

- *максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться;*
- *собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;*
- *крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.*

В день экзамена организуйте совместный
приятный завтрак!

The background of the slide is split into two horizontal sections. The top section is light gray, and the bottom section is light yellow. In the bottom right corner of the yellow section, there are several overlapping, wavy, light gray lines that create a sense of movement or a decorative flourish.

Провожая на экзамен,
обнимите своего ребенка !

The background of the slide is split horizontally into a light grey top half and a light yellow bottom half. In the bottom right corner, there are several overlapping, wavy, light grey lines that resemble a stylized path or a decorative flourish.

Скажите, как вы любите его (её),
верите в успехи и ждёте домой!