

## ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА

- Отдых и восстановление. Позвольте ребенку отвлечься от учебы после экзамена. Это поможет восстановить силы и подготовиться к следующему испытанию.



- Обсуждение результатов. Независимо от результата, поддержите ребенка. Важно подчеркнуть, что главное – это опыт и знания, полученные в процессе подготовки.



**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША  
ПОДДЕРЖКА И ЛЮБОВЬ –  
САМЫЕ ВАЖНЫЕ  
ФАКТОРЫ УСПЕХА  
ВАШЕГО РЕБЕНКА. ВМЕСТЕ  
ВЫ СПРАВИТЕСЬ СО  
ВСЕМИ ТРУДНОСТЯМИ!**



**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ НА  
ЭКЗАМЕНАХ!**



**ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ  
СТРЕССА  
(РЕКОМЕНДАЦИИ  
РОДИТЕЛЯМ)**



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Подготовка к экзаменам – важный этап в жизни каждого школьника.

В этот период важно создать комфортные условия для ребенка, чтобы он мог сосредоточиться на учебе и сохранить эмоциональное равновесие.

*Несколько советов, которые помогут вам поддержать своего ребенка:*

## 1. Создайте спокойную атмосферу

Спокойная обстановка поможет вашему ребенку лучше сконцентрироваться на подготовке.

## 2. Режим дня



## 3. Управление временем

Научите ребенка планировать свое время.

## 4. Здоровое питание

Витамины и минералы важны для поддержания умственной активности.



## 5. Физическая активность

Физические упражнения способствуют улучшению настроения и повышению концентрации внимания.



## 6. Поддержка и мотивация

Поощряйте успехи вашего ребенка. Поддерживайте его словами и действиями.



## 7. Релаксация и сон

Недостаток сна негативно сказывается на памяти и способности концентрироваться.



## ЧТО ДЕЛАТЬ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА?

- Не перегружайте ребенка информацией. Накануне экзамена лучше отдохнуть и расслабиться.



- Проведите вечер спокойно. Посмотрите вместе фильм, почитайте книгу или просто поговорите о чем-то приятном.



- Успокаивающие техники. Если ребенок испытывает сильное волнение, предложите ему дыхательные упражнения или медитацию.

