

Памятка

Позаботимся о здоровье во время экзамена.

1. Соблюдайте режим дня. Кроме учебы, выделите время на сон, отдых, прогулки.
2. Полноценный сон поможет восстановить силы для подготовки (не менее 8 часов). Обязательно выспитесь в ночь перед экзаменом.
3. В день экзамена не забудьте позавтракать, выпить сладкого чая, и запастись чем-то сладким. Организм будет требовать глюкозы
4. Ни в коем случае не пейте никаких успокоительных таблеток!!!
5. Делайте перерывы. 40 мин учим, 10 минут – отдыхаем.
6. Заботьтесь о зрении, делайте упражнения, которые помогут глазам расслабиться. Не читайте лежа и в темноте.
7. Помните о вкусной и здоровой пище. Питание должно быть калорийным, богатым витаминами. Ешьте свежие овощи и фрукты, рыбу, мясо.

Удачи на экзаменах!

