

## Пять правил, которые помогут подготовиться к экзаменам

- 1 Обеспечить рабочее место для занятий.** Проследите, чтобы никто не мешал и не отвлекал ребенка.
- 2 Чередовать занятия с отдыхом.** Через полтора часа интенсивной работы необходимо делать перерывы на время для любимых занятий и общения.
- 3 Спать минимум 8 часов.** Это оптимальное время, чтобы быть более продуктивным, отдохнувшим и активным в течение дня.
- 4 Наблюдать за самочувствием.** Старайтесь следить за своим состоянием, чтобы предотвратить ухудшение самочувствия и переутомляемость.
- 5 Правильно питаться.** Во время подготовки к экзаменам обеспечьте питательную и разнообразную пищу, а также витаминный комплекс.