

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 переутомление.
5. Правильно питаться. Во время подготовки к экзаменам обеспечьте питательную и разнообразную пищу, а также витаминный комплекс.