



Памятка для учащихся при
подготовке к сдаче экзамена
(Психолого - педагогические рекомендации).

1. Начиная готовиться к экзамену заранее, понемногу, по частям.
2. Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
3. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию напряжения, усталости, достижению расслабления.
4. Чередуй умственный и физический труд.
5. Как можно меньше смотри телевизионные передачи.
6. Береги от усталости глаз.