

Рекомендации в период подготовки к экзаменам

Режим дня

- Полноценный сон
- Рациональное питание, витамины
- Чередование труда и отдыха
- Прогулки на свежем воздухе
- Занятия спортом, физическая нагрузка
- Системные подготовки к ОГЭ
- Позитивный настрой
- Релаксация
- Использование дыхательной гимнастики