

## **Рекомендации выпускникам в период сдачи экзаменов:**

- **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
- **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику.
- **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.**
- **Выспитесь накануне экзамена.**
- **В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.**
- **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.**