

<p><b>Первое повторение</b> Сразу по окончании чтения</p> <p><b>Второе повторение</b> Через 20 минут после предыдущего</p> <p><b>Третье повторение</b> Через 8 часов</p> <p><b>Четвертое повторение</b> Через сутки (лучше перед сном)</p>	<p><b>Упражнения для глаз</b> <i>Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек).</i> <i>Нарисуй глазами свое имя, отчество фамилию.</i> <i>Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом - на листе бумаге перед собой (20 сек).</i> <i>Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой, затем - против)</i></p>
<p><b>Первое повторение</b> Сразу по окончании чтения</p> <p><b>Второе повторение</b> Через 20 минут после предыдущего</p> <p><b>Третье повторение</b> Через 8 часов</p> <p><b>Четвертое повторение</b> Через сутки (лучше перед сном)</p>	<p><b>Упражнения для глаз</b> <i>Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек).</i> <i>Нарисуй глазами свое имя, отчество фамилию.</i> <i>Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом - на листе бумаге перед собой (20 сек).</i> <i>Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой, затем - против)</i></p>
<p><b>Первое повторение</b> Сразу по окончании чтения</p> <p><b>Второе повторение</b> Через 20 минут после предыдущего</p> <p><b>Третье повторение</b> Через 8 часов</p> <p><b>Четвертое повторение</b> Через сутки (лучше перед сном)</p>	<p><b>Упражнения для глаз</b> <i>Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек).</i> <i>Нарисуй глазами свое имя, отчество фамилию.</i> <i>Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом - на листе бумаге перед собой (20 сек).</i> <i>Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой, затем - против)</i></p>
<p><b>Первое повторение</b> Сразу по окончании чтения</p> <p><b>Второе повторение</b> Через 20 минут после предыдущего</p> <p><b>Третье повторение</b> Через 8 часов</p> <p><b>Четвертое повторение</b> Через сутки (лучше перед сном)</p>	<p><b>Упражнения для глаз</b> <i>Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек).</i> <i>Нарисуй глазами свое имя, отчество фамилию.</i> <i>Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом - на листе бумаге перед собой (20 сек).</i> <i>Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой, затем - против)</i></p>

<p><b>Дыхательные упражнения</b> Сядь удобно 1 - 4-6 сек - глубокий вдох через нос 2 - 2-3 сек - задержка дыхания 3 - 4-6 сек - медленный, плавный выдох через нос 4 - 2-3 сек - задержка дыхания и т.д. в течение 2-3 минут</p>	<p><i>Готовиться нужно с самого легкого. Нельзя слишком много есть. Перед экзаменом нужно обязательно выспаться. Избегай ярких, кричащих цветов в одежде, вызывающего поведения, чтобы не вызывать раздражения экзаменатора. Не ставь перед собой сверхцелей, не жди наступления цейтнота.</i></p>
<p><b>Дыхательные упражнения</b> Сядь удобно 1 - 4-6 сек - глубокий вдох через нос 2 - 2-3 сек - задержка дыхания 3 - 4-6 сек - медленный, плавный выдох через нос 4 - 2-3 сек - задержка дыхания и т.д. в течение 2-3 минут</p>	<p><i>Готовиться нужно с самого легкого. Нельзя слишком много есть. Перед экзаменом нужно обязательно выспаться. Избегай ярких, кричащих цветов в одежде, вызывающего поведения, чтобы не вызывать раздражения экзаменатора. Не ставь перед собой сверхцелей, не жди наступления цейтнота.</i></p>
<p><b>Дыхательные упражнения</b> Сядь удобно 1 - 4-6 сек - глубокий вдох через нос 2 - 2-3 сек - задержка дыхания 3 - 4-6 сек - медленный, плавный выдох через нос 4 - 2-3 сек - задержка дыхания и т.д. в течение 2-3 минут</p>	<p><i>Готовиться нужно с самого легкого. Нельзя слишком много есть. Перед экзаменом нужно обязательно выспаться. Избегай ярких, кричащих цветов в одежде, вызывающего поведения, чтобы не вызывать раздражения экзаменатора. Не ставь перед собой сверхцелей, не жди наступления цейтнота.</i></p>
<p><b>Дыхательные упражнения</b> Сядь удобно 1 - 4-6 сек - глубокий вдох через нос 2 - 2-3 сек - задержка дыхания 3 - 4-6 сек - медленный, плавный выдох через нос 4 - 2-3 сек - задержка дыхания и т.д. в течение 2-3 минут</p>	<p><i>Готовиться нужно с самого легкого. Нельзя слишком много есть. Перед экзаменом нужно обязательно выспаться. Избегай ярких, кричащих цветов в одежде, вызывающего поведения, чтобы не вызывать раздражения экзаменатора. Не ставь перед собой сверхцелей, не жди наступления цейтнота.</i></p>