

ПОРАДИ ДЛЯ УСПІШНОЇ ЗДАЧІ ЗНО

Години можете підлаштовувати під себе, в залежності від навантаження та кількості завдань.

Виділені справи повинні бути щодня обов'язковими у вашому розпорядку!!!

Поради підготувала студентка 43 групи соціально-психологічного факультету ЖДУ ім.І.Я.Франка
Юлія Моргун



Орієнтовний режим дня:

- 7.00 – 7.30 – підйом, зарядка
- 7.30-8.00 – сніданок
- 8.30 – 19.00 – уроки/додаткові заняття/ підготовка до ЗНО
- 11.00/12.00 – перекус
- 13.30-14.00 – обід
- 16.00/17.00 – перекус
- 18.30 – 19.30 – вечеря
- 19.00 – 21.00 – прогулянка, відпочинок
- 21.00 – 22.00 – час для себе
- 22.00 – 23.00 – підготовка до сну, відбій