**Памятка-инструкция
по самоподготовке**

1.     Выполнять домашнюю работу нужно начинать в точно установленное время.

2.     Прежде чем начинать заниматься, проверь готовность рабочего места.

3.     Приступая к работе, сосредоточься, подумай, с чего начнёшь.

4.     Старайся все затруднения разрешить самостоятельно.

5.     О задании узнавай в дневнике или по закладкам в учебнике.

6.     Забыл правило, постарайся вспомнить, проверь себя по учебнику.

7.     Начинай самоподготовку в определённом порядке.

8.     Через каждые 35-40 минут работы, связанной со зрительной нагрузкой, делай перерывы на 5-10 минут для отдыха.