

Успешные стратегии подготовки к экзаменам!

1. Составьте график подготовки к экзаменам

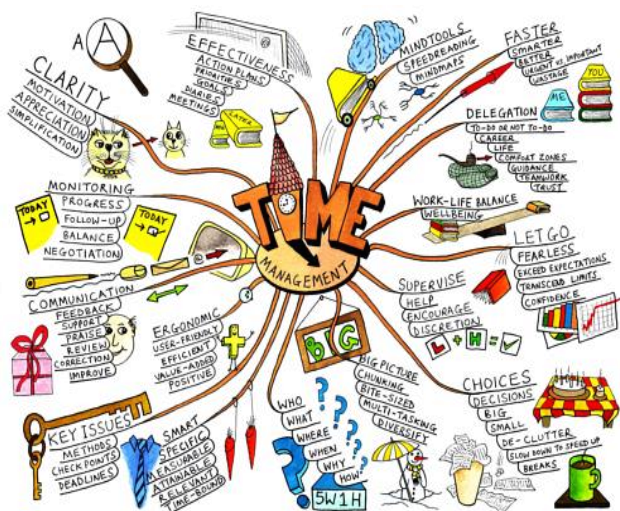
- Важно четко определить время для занятий (например, по понедельникам с 18.00 до 19.00 – разбор заданий по физике)
- Периодически делайте 15-20 минутные перерывы между занятиями: можно сделать комплекс физических упражнений, потанцевать, выпить чашку чая, погулять с собакой. Смена деятельности помогает выплеснуть эмоции, стряхнуть с себя усталость и зарядиться жизненными силами.
- Начинайте разбирать материал со сложных тем и более трудных для вас предметов. (Правило лягушки)
- Старайтесь делать домашнее задание сразу после занятия с учителем или репетитором. Пока вы находитесь «в потоке», заставить себя работать гораздо проще.
- Выделяйте в личном расписании время на себя. Это помогает расслабиться и отдохнуть от интенсивной учёбы. Например, каждый день с 16 до 17 - свободное время, что бы ни произошло.



2. Организуйте рабочее пространство:

- Наведите порядок на рабочем столе, уберите все лишние предметы, которые могут отвлекать вас при подготовке к экзаменам.
- Повесьте график подготовки к экзаменам на видное место и отмечайте все темы, которые вы успешно прошли.
- Используйте стикеры, mindmap (ассоциативные карты), наглядные материалы (карты, схемы, чертежи), которые помогают вам запоминать информацию.

3. Ищите дополнительные ресурсы для подготовки:



- Консультации с учителями
- Занятия на профильных курсах
- Пособия для самоподготовки
- Разбор заданий вместе с друзьями
- Интернет-ресурсы, например, сообщества во "ВКонтакте" (ЕГЭ Итоговое сочинение; Русский язык ЕГЭ; ЕГЭ English; Табитуриент и др.).
- Видеоресурсы: полезные каналы на YouTube
- ✓ Марина Лесковец рассказывает обо всех нюансах ЕГЭ по английскому языку,

разбирает все задания отдельно, делится лайфхаками (на канале ежегодные обновления со всеми изменениями текущего года);

✓ «Соточка по русскому» поможет разобрать задания ЕГЭ самостоятельно. Можно посмотреть разбор заданий за последние несколько лет.

4. Здоровый сон и правильное питание!

Ссылки на интересные статьи об исследованиях о питании, сне и работе головного мозга:

✓ https://geekbrains.ru/posts/about_sleep_and_work

✓ <https://newtonew.com/science/produktivnyy-mozg-i-produkty-dlya-mozga>

5. Поощряйте себя за продуктивную работу и фокусируйтесь на успехах!

Метод «помидора» помогает быстро справиться с заданиями, а не ходить на кухню за чаем после каждого примера. Суть: вы прикидываете, за какое количество времени сможете пройти десять тестов по русскому, затем включаете секундомер и стараетесь уложиться в отведённое время. Метод помогает выработать привычку делать всё быстрее и не отвлекаться, а заодно управлять своим временем.



Желаем успехов! У Вас все получится!

Психолого-педагогическая служба
ГБОУ Школа №183