



НИЦМП

# Управление временем: методы эффективной подготовки к экзаменам

рекомендации для обучающихся



[vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)



НИЦМП

## Составь план действий

Для начала **выпиши** даты экзаменов и определи, сколько времени у тебя есть на подготовку к ним.

Разбей план **на разделы** (в зависимости от сроков сдачи экзаменов по тому или иному предмету) и составь график, когда и с каким из них будешь работать.

Для этого можно использовать **«Метод Слона»**: представь, что твои учебные задачи – это слон и чтобы справиться со слоном его можно «разделить на части» (этапы подготовки).

**Раздели** слона на небольшие подзадачи и решай их одну за другой, согласно своему учебному плану, от более сложных к легким ориентируясь на результат.



НИЦМП

## Устрани все отвлекающие факторы

В процессе подготовки к экзаменам **устрани** все то, что тебя отвлекает:

**Выключи** уведомления на смартфоне.

Попробуй соблюдать **правило** цифровой гигиены: заходить в социальные сети либо только вечером после завершения всех дел, либо исключительно утром, но не чаще одного-двух раз в день. В случае, если что-то не получилось сделать – прочитать или выучить необходимую информацию, разобрать трудную задачу – лучше вовсе не брать в руки телефон или ноутбук, иначе есть большой риск «зависнуть» там и ничего не успеть.

**Убери** со своего рабочего стола лишние предметы, которые могут отвлекать внимание.

**Попроси** близких, чтобы не шумели и не отвлекали тебя от учебной деятельности на период подготовки к экзаменам.



## Используй метод «Помидорро»

Данный **метод** поможет тебе легче сконцентрироваться на учебных задачах, справиться с предэкзаменационной нагрузкой и более эффективно **подготовиться** к сдаче экзаменов.

### Алгоритм «Помидорро»:

- выполняй учебную задачу в течение 25 минут;
- отдохни 10 минут;
- снова приступай к задаче и работай в течение 25 минут, до следующего перерыва.

Важно помнить, что во время перерыва **нельзя**: думать о чём-то сложном (о том, какие задачи выполнил и что еще нужно сделать), проверять электронную почту и мессенджеры, разговаривать на серьезные темы с кем-либо.

Лучше всего будет посмотреть в окно, сделать гимнастику для глаз, перекусить или пересесть в другое удобное место, закрыть глаза и расслабиться – **«перезагрузиться»** перед решением новой задачи.



НИЦМП

## Награди и побалуй себя

Награди и побалуй себя за **успешно** и **своевременно** выполненную учебную задачу.

Такой наградой может быть то, что приносит тебе радость.

Например, можно съесть шоколадку или что-то сладкое потому как сладкое **полезно** в период сильного умственного и психического напряжения, сходить на прогулку, почитать книгу, посмотреть фильм.

**Самовознаграждение** за преодоление очередного препятствия, являясь проявлением заботы о себе и своем состоянии, **стимулирует** личную продуктивность, сохраняет эмоциональное равновесие и помогает эффективнее **подготовиться** к предстоящим экзаменам.





НИЦМП

## Делай регулярные перерывы и отдыхай

Усвоение информации только тогда будет эффективным, когда есть **чередование** между учебной деятельностью и отдыхом.

Причем отдых может быть **пассивным** (полежать, подремать, послушать музыку) и **активным** (сделать зарядку, выйти на свежий воздух, прогуляться – легкая регулярная физическая нагрузка очень полезна).

**Важность отдыха** и перерывов заключается не в количестве времени, а в **переключении** с одного вида деятельности на другой (даже если ты переключишь внимание на что-то другое всего на 5 минут).

Помни, что во всем **нужна мера** – отдых должен быть с умом: не стоит отвлекаться в моменты отдыха на что-то большое, например, уборка в комнате, потому как мозг таким способом пытается полностью переключить тебя на другое, как **сняв напряжение**, но **не избавив** от подготовки к экзаменам.



НИЦМП

## Соблюдай режим питания и сна

В период подготовки к экзаменам **важно** правильно и полноценно питаться, ни в коем случае нельзя голодать и не высыпаться.

**Недостаток сна** (спать нужно не менее 8 часов в сутки) и **неправильное питание** (быстрые перекусы, несоблюдение режима питания) еще больше **истощают** и без того перегруженный организм и нервную систему, напрямую **влияя** на твою способность к обучению и запоминанию информации.

В предэкзаменационный период **включи** в свой рацион больше свежих овощей и фруктов, продуктов с повышенным содержанием витамина С и не забывай поддерживать **водный баланс**. Употребление достаточного количества жидкости, помогает чувствовать себя бодрым, **снижая тревогу и волнение** перед экзаменами.





НИЦМП

## Не стесняйся обращаться за помощью и поддержкой

Иногда объяснение учебного материала другими (**взгляд со стороны**) помогает лучше усвоить его.

Общение с опытными людьми (например, с педагогом или друзьями, которые уже сдали экзамены) помогает **разобраться** с трудными учебными моментами и дает **возможность** получить дополнительную информацию (советы и подсказки), что способствует более эффективной подготовке к экзаменам.

В случае, если ты чувствуешь, что **не можешь** самостоятельно **совладать** с тревогой и стрессом, **обратись** к близким (родственникам, друзьям), которые смогут оказать тебе необходимую помощь и поддержку.

Обращение за поддержкой в предэкзаменационный период является важным **аспектом** успешного прохождения испытаний и психологического благополучия.





НИЦМП

### Уважаемые коллеги!

В ближайшее время ваших выпускников ожидают экзаменационные испытания.

Сейчас, в период подготовки к экзаменам, **очень важно сформировать** у обучающихся положительное и уверенное отношение к предстоящим испытаниям, помочь справиться со стрессом и тревогой, повысить у детей уверенность в себе, своих силах и знаниях.

**Донести** до выпускников, что они уже проделали большую работу, подготавливаясь к сдаче экзаменов и что экзамен – это **возможность** продемонстрировать свои знания и навыки. А главное - что вы рядом, поддерживаете обучающихся и **верите** в их успех.

**Напомните** подросткам, что экзамен - это всего лишь одна из многих **вех** их жизни и один из **шагов** на образовательном пути.