

НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ  
НА ВСЯКИЙ ВЗДОР -  
ТОЛЬКО УЧЕБА,  
ТОЛЬКО ХАРДКОР

ВОЗМОЖНО ВСЕ!  
ПРОСТО НА НЕВОЗМОЖНОЕ  
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.

10

## правил успешного тайм - менеджмента

### **1. Позвольте себе быть победителем**

Составляйте списки. Вычеркивайте сделанные пункты. Это позволит визуализировать ту гору подготовительной работы, которую вы проделываете ежедневно. Ничто так не радует глаз, как зачеркнутый список день в конце дня. Похвалите себя, вы –

### **2. Посмотрите в глаза страху**

Если вам нужно, наконец-то, понять структуру белковой молекулы или разобраться с написанием сложных наречий, просто начните. Для начала дайте себе хотя бы 10 минут в день на решение. Через три дня увеличьте время до 20 минут, потом до 30. Уже в середине этого пути вы начнете понимать, что задача перестает быть больше башины Бурдж-Халифа, а раскладывается на понятные элементы. И, оказывается, она всегда была вам по силам.


### **3. Не бойтесь сказать: «Нет!»**

Это нормально, если сейчас все ваши друзья собираются в кино, а вы заняты. Не бойтесь их обидеть, просто скажите: «Нет!». Сегодня вы потратите лишние два часа на подготовку, а завтра сможете отдохнуть с чувством выполненного долга. Обещаем, гордость за себя воодушевляет лучше любого кассового боевика.



#### **4. Бойтесь прокрастинации**

*(Прокрастинация – откладывание даже важных и срочных дел на потом). Если в какой-то момент вы осознаете, что вместо учебника листаете ленту новостей «ВКонтакте» и даже не понимаете, как вы там оказались, остановитесь! Закройте все лишние страницы, выключите телефон и телевизор, посмотрите список дел. Дайте себе 30 минут на работу по плану и пообещайте вознаградить себя 10 минутами в социальных сетях. Но только, чур, без авансов: сначала работа, потом – награда!*



#### **6. Мы знаем, что иногда просто лень**

*И вообще нет ни на что сил. Это нормально. Но главный ресурс победителей кроется в умении преодолеть себя и сделать то, что кажется неприятным, нудным и неподъемным в первую очередь. Присвойте раздражающей вас задаче статус №1 и выполните ее прямо с утра. Через «не хочу».*



#### **5. Практикуйтесь**

*Распечатайте тренировочные тесты в удобном формате, запишите на телефон образовательные подкасты и носите с собой. Всегда. В транспорте, по пути домой, на тренировку или на встречу с друзьями, вы сможете лишний раз с их помощью освежить память. На первый взгляд, это мелочи, но, когда их много, польза*



#### **7. Абонент недоступен**

*Чтобы подготовка не превратилась в сплошную полосу зубрежки, выделите для себя дни и время усиленной подготовки. Договоритесь с родителями, что это время принадлежит только вам. И как бы не хотелось бабушке в этот момент попить с вами чайку, как бы срочно не нужно было вынести мусор, в это время вы находитесь вне зоны доступа.*



## **8. Не забывайте спать**

*Ваш мозг нуждается в хорошем отдыхе. Даже если дневной список не доведен до конца, перенесите оставшиеся задачи на завтра и позвольте своей голове восстановить силы. 8 часов сна – ваш минимум на время подготовки к экзаменам.*



## **9. Учебник не всегда хороший друг**

*Наверное, это звучит кощунственно, но не каждый учебник может стать помощником. Если вы понимаете, что заучивание параграфов не приносит вам пользы, смените его. Загляните в библиотеку или в книжный магазин, полистайте пару учебников и выберите книгу исходя из того, насколько вас устраивает формат подачи нового материала. То же самое касается репетиторов. Ищите, выбирайте, меняйте.*



## **10. Пользуйтесь интернетом**

*В интернете много удобных ресурсов, которые не только помогут отработать тексты, но и посмотреть типовые задания, понять структуру и ход ЕГЭ, проверить уровень своих знаний. Например, портал, созданный НИИ «Информика» при поддержке ФИПИ и Рособнадзора [onlin-ege.ru](http://onlin-ege.ru). Или You-Tube-канал Рособнадзора, на котором выложены видео-консультации по подготовке к ЕГЭ. Там можно узнать о логике экзаменационных задач и получить ответы о том, как лучше к ним подготовиться.*

## И для родителей

Не забывайте иногда подсунуть «печеньку» или толстый сэндвич вашему герою. Не нагнетайте. Вместо того, чтобы рисовать на магнитной доске календарь отсчета дней до экзамена, помогите составить простую таблицу валентности химических элементов. Не ругайте. Вместо того, чтобы в очередной раз отчитать за горы бумаг на столе, похвалите. Ничто так не помогает в момент встречи со сложной задачей, как вера в человека.

Не требуйте ежедневных отчетов. Лучше вместе составьте план подготовки и разложите наиболее сложные и трудоемкие задачи на простые элементы.

Подарите хорошее настроение. Забитые тестами ученики иногда должны отдыхать. Даже если вошедший в цикл подготовки ребенок сопротивляется, отведите в парк, кино или торговый центр. Два часа отдыха погоды не сделают, а настроение поднимут, что тоже очень важно.