

Советы педагогов-психологов родителям и учащимся

Здоровый сон (не менее 7-8 часов). Недосып однозначно снизит эффективность и не поможет выполнять запланированный график подготовки; Не забывать про отдых. Важно делать перерывы, проводить их с пользой, а именно гулять на свежем воздухе, общаться с друзьями, ходить в кино. Даже минимальный отдых даст перезагрузку и прибавит новых сил для дальнейшего успешного обучения;

Учитывать собственную работоспособность на основе биологического ритма жизни. Чтобы поднять производительность труда, нужно планировать занятия в свой «золотой час». К примеру, «жаворонки» лучше всего будут учиться в первую половину дня, ведь к вечеру они уже без сил. А для «совы» предпочтительнее заниматься вечером, когда мозг работает максимально активно. Поэтому не стоит слушать общие рекомендации, а прислушиваться именно к собственному организму;

Немаловажно делить все дела по степени важности и срочности. Поэтому нужно в первую очередь выполнять задачи, которые предстоит решить в ближайшее время, а после этого уже можно приступить к менее срочной работе.

Эксперты утверждают, что 45 минут — это именно тот отрезок времени, на протяжении которого мозг способен максимально сконцентрироваться и не отвлекаться на посторонние предметы. Поэтому школьные занятия длятся не более 45 минут. И в домашних условиях стоит придерживаться этого правила. По истечении 45 минут нужно обязательно отдыхать не менее 10-15 минут, переключаться на другой вид деятельности.

Немаловажна и физическая активность, качественное питание и не забывать себя баловать шоколадом, который придаст мозгу энергии и повысит настроение.

Работа над концентрацией внимания

Если человек легко отвлекается на внешние факторы и не может усидеть, чтобы выполнить одну задачу, то в этом случае придется однозначно поработать над концентрацией.

Для этого нужно выполнить следующие задачи:

- устранить отвлекающие факторы. Нужно подготовить уютное и тихое место для работы, где никто не будет мешать;
- составить список задач на каждый день и обязательно их выполнять. Во-первых, это поможет разбить огромный объем информации на более простые задачи, во-вторых, понять и структурировать план работы.

Как правильно организовать подготовку к ЕГЭ

Помимо классических учебников, разнообразных справочников, сборников заданий, методических пособий, можно использовать множество ресурсов и интерактивных платформ, подкастов и прочих источников (МЭШ, интенсивы ЦПМ, сайт ФИПИ и т.д.

Не стоит забывать про тренировочные варианты, они точно помогут эффективно подготовиться с нуля. К примеру, сайт ФИПИ поможет скачать демоверсии, спецификации, кодификаторы по определенным предметам и получить максимум полезной информации.

Также есть множество сайтов и приложений для обучения по каждому предмету (Гиперматика - математика, Интенсивы ЦПМ - биология, литература, русский язык, обществознание, библиотека МЭШ - все предметы) Существует масса источников, которые есть в свободном доступе, имеют удобное и понятное оформление.

Чтобы не превратить подготовку к ЕГЭ в рутину, важно чередовать чтение с просмотром видео или прослушиванием подкастов. Это поможет использовать всевозможные источники, в том числе и развлекательные, получить как можно больше информации.

Решение заданий базового уровня сложности позволит запомнить все формулировки, ответы, максимально закрепить теорию. Если решать по варианту ежедневно, то вся теоретическая база будет без проблем всплывать в памяти. Это основа самостоятельной подготовки.

После проверки всех решений обязательно появятся задания, которые не удалось сделать. Это хорошо, потому что у ребенка еще будет время устранить все пробелы, чтобы не получилось столкнуться на ЕГЭ с незнакомой темой.

Немаловажно отработать все по несколько раз, чтобы на экзамене легко победить стресс, быстро решить простые задания и уже подойти ко второй части спокойно и сосредоточенно, уделить ей гораздо больше времени.

Каждый день необходимо решать по одному пробнику стабильно, делая выходной в воскресенье для когнитивной разгрузки. При этом важно засекайте время на выполнение работы. Нужно помнить, что на экзамене время ограничено.

Необходимо решать все возможные задачи двумя, а то и тремя способами, чтобы при высокой психологической напряженности найти верный путь решения.

Можно составить план подготовки на оставшееся время: расписать по неделям и дням все темы или задания, которые нужно выучить/повторить.

По мере изучения новых тем или решения новых заданий не забывать повторять ранее изученный материал.