

Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически: (Правила тайм-менеджмента при организации занятий и отдыха)

Правило № 1. Подготовь удобное место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило № 2. Согласовать график труда и отдыха с внутренними биологическими часами (Сова, Жаворонок, Голубь), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада.

Правило № 3. Важно сформулировать конечный результат (цель) и определить конкретные действия по достижению цели и определить сроки выполнения, указать кол-во времени на выполнение. Также для эффективной подготовки составьте свой план по месяцам/неделям/дням для распределения умственной нагрузки и качественного запоминания.

Правило № 4. Общее правило организации: если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного или легкого для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Также оставь одну неделю перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Правило № 5. Разделить задачу на небольшие части на весь период времени. Каждый день добросовестно выполнять только одну часть. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Необходимо не ставить перед собой сверхзадач. (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»). Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

Правило № 6. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы (например, 45 минут подготовка, 10 – 15 минут перерыв на другой вид деятельности).

Правило № 7. Планируй свой отдых (хобби, спорт, релаксация, общение с друзьями, сон), чтобы справиться со стрессом и внутренним напряжением. Отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления; Отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу.

Правило № 8. Репетируй! Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Правило № 9. Во время подготовки: обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они действуют успокаивающее на нервную систему, тормозят ее работу, что сказывается на работе ваших познавательных процессов.

Правило № 10. Мысли позитивно. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Используй прошлый опыт успеха для формирования образа уверенности на экзамене.

Правило № 11. Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Правило № 12. Научись отделять важное от неважного и все неважное перепоручать тем, у кого для этого есть время и желание. Научись расставлять приоритеты! Все дела на группы по степени важности и срочности. Можно даже завести отдельную тетрадь и нарисовать в ней такую таблицу: А: Сделай в первую очередь! Б: Распланировать и начать делать после выполнения главных задач. С: Делегировать (перепоручать или попросить о помощи)! Д: Игнорировать или временно отложить!

Матрица Эйзенхауэра

time-management

Нужно приоритизировать все ваши задачи по двум метрикам:

- срочность
- важность

Затем нужно сделать все задачи из квадрата С, чтобы меньше отвлекаться, старайтесь в него не попадать. Сделайте всё из А, и старайтесь всегда находиться в Б.

Про Д - забудьте: делегируйте или сделайте, когда будет свободное время.

	срочно	не срочно
ВАЖНО	А Выполнить, как можно скорее	Б Ваша цель: всегда быть здесь
НЕ ВАЖНО	С Выполнить, как можно скорее и больше сюда не попадать	Д Сюда вообще попадать не надо: делегируйте или сделаете, как будет время