Советы при подготовке к экзамену

Готовимся к экзамену

Экзамен – решающий этап учёбы, так как он является неотъемлемой частью учебного процесса, и естественным его завершением. Подготовка к экзаменам содействует обобщению и закреплению знаний, приведения их в стройную систему, устранению имеющихся пробелов. Экзамен дисциплинирует, приучает владеть собой, учит выражать свои мысли, вести дискуссию. Всё это необходимо человеку для его последующей деятельности.

Секреты успешной сдачи экзаменов:

Психологическая подготовка

1.Не допускайте как самоуверенности, так и недооценки своих возможностей.

2.Помогите себе самовнушением («У меня всё хорошо, я всё знаю, я получу «отлично»), ни в коем случае не хватайтесь за голову, не говорите себе «ой, я ничего не знаю, не умею» и т.п.

3.Создание условий, где минимум внешних раздражителей, где наилучшим образом оборудовано рабочее место.

4.Твёрдые знания вопросов. Основной материал целесообразно прорабатывать по учебным пособиям.

5.Строгое выполнение рекомендаций, спланированных в соответствии с условиями экзаменационной поры.

6.Глубокий, спокойный сон. Грубое нарушение его режима обязательно даст о себе знать на экзамене: не будет чувства бодрости, свежести – залога уверенного, хорошего ответа. Не обращай внимания на вздорные приметы, суеверные предзнаменования. Противопоставь этой чепухе знания, силу, своё достоинство.

На экзамене

1.Не волнуйтесь, если что – то забыли, не теряйте голову.

2.Если вас перебивают, проявляйте выдержку и настойчивость. Самое главное – сохранять спокойствие.

3.Не забывайте о своём имидже – торжественная скромная одежда, причёска, вежливость, соблюдение порядка.

В условиях эмоциональных реакций у экзаменующихся наблюдается резкие сдвиги в функциях сердца, дыхания, желез внутренней секреции.

Всё это зафиксировано у тех учащихся, которые приходят на экзамен неподготовленными. Учащийся же, который в течение года систематически работал, таких сильных изменений в сердечно – сосудистой системе не испытывают, хотя и ему присуще экзаменационное волнение.

Как научить и научиться сдавать экзамены

В настоящее время экзамены в школе сдают не только старшеклассники, но и подростки и даже младшие школьники. С каждым годом значимость экзаменов, в том числе и субъективная, становиться все выше.

Психологические навыки сдачи экзаменов очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена, а также способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т. п.

Формирование подобных психотехнических навыков будет полезно абсолютно всем школьникам старших классов. Конечно, основную ее часть следует проводить не прямо накануне выпускных экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов, при написании контрольных и в других случаях, не столь эмоционально напряженных, как собственно выпускные экзамены.

Обсуждая вопрос о психологическом оснащении процесса сдачи экзаменов, следует выделить ***три основных этапа***:

1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;

2) поведение накануне экзамена;

3) поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзаменам

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует *оборудовать место* для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, которую в конце концов можно сделать и самому, использовав, например, технику коллажа.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно *составить план.*

Для начала хорошо определить, кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Помните, что готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы проговариваете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается.

Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти — речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на

общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что — только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить», а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым.

Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить***, что ваша задача не вызубрить, а понять***. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) — в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, каким был ход ваших действий и рассуждений.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее.

Но — внимание! — сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а не на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не «зацикливайтесь» на них.

Накануне экзамена

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет,

вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать — этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.

При рассказе пользуйтесь записанным планом — на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т. е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, вот тянете билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т. п. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы.

Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

Если же вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый «доведением до абсурда». Постарайтесь как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте посильнее напугать друг друга. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.

Конечно, ***хорошо начинать*** — пока не устал, пока свежая голова — ***с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего***. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.

Обязательно следует *чередовать работу и отдых*, скажем, 40 мин занятий, затем 10 мин перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. *Полезно повторять материал по вопросам.* Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течение учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться. Когда вы записываете план ответа, то становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т. е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу — любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти.

На экзамене:

Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить. Или еще хуже, «кидает» неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить. Отвлекитесь от этого. От вас

требуются мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства и держаться спокойно;

Если вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми — и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

Если вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;

Если вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены,

Для успешной сдачи любого экзамена нужно знать и выполнять несколько правил

1. Быть уверенным в себе. Это самое главное правило, ведь если вы уверены в себе, то с любым видом деятельности справитесь. На экзамене уверенность в себе — один из залогов успеха. Уверенность в данном случае складывается из следующих компонентов.

2. Быть уверенным в своих знаниях по данному предмету. Если вы знаете предмет, который сдаете, для вас экзамен и не проблема вовсе. Главное — знать в полном объеме материал, который потребуется от вас на экзамене. Как этого достичь? Нужно максимально эффективно тратить время на изучение и запоминание материала.

Рассмотрим основные виды подготовки к экзамену…

«**Авральный**» способ наиболее популярен среди молодежи, сдающей экзамены, хотя он и малоэффективен. Он заключается в том, что за день-два человек пытается изо всех сил познать практически «с нуля» не очень знакомую ему до этого науку. Для этого на короткое время он просто «выпадает» из окружающего мира и полностью поглощен заучиванием и зазубриванием материала. Как показывает практика, в этом случае результат экзамена в большей степени зависит от везения — от того, удастся ли экзаменуемому полностью вспомнить необходимый материал. Поскольку запоминание происходит в очень быстром темпе, забывается этот материал тоже очень быстро, так как в наш мозг с огромной скоростью мы пытаемся «запихать» колоссальный объем информации. Чем больше и быстрее «пихаем», тем быстрее она «вылетает». Если речь идет о науках, где надо запоминать много разных небольших кусков информации — исторические даты, физические и математические формулы и т.д., результат будет, как правило, не более чем «удовлетворительно».

«Снежный ком» — этот метод самый эффективный, но и самый трудоемкий и затратный по времени. Однако и результат гарантирован. Этот способ годится больше для тех, кто претендует на оценки «хорошо» и «отлично». Он заключается в следующем. В первый день в школе (или самостоятельно) вы прошли новую тему (или смысловой блок материала), пришли домой и повторили ее. На другой день вы прошли новый кусок материала по данной науке, пришли домой и повторили эту тему плюс предыдущую. Третий день: вы прошли третью тему, пришли домой, повторили первую тему, вторую и сегодняшнюю. Со временем можно повторять только основные моменты, но в идеале лучше полностью повторять весь выученный материал. Конечно, к концу изучения материал накапливается в таких объемах, что кажется, что он наваливается, словно снежный ком. Но зато за все время обучения вы будете знать весь материал. Единственный подводный камень: в этом случае лучше помнится тот материал, который был пройден в начале, так как его дольше повторяли. Рассчитывайте время гак, чтобы и заключительной информации вы могли уделить достаточно внимания для качественного запоминания.

«5» «7» «9». Этот способ, на наш взгляд, является оптимальным, поскольку требует не такого количества времени и сил, как предыдущий, но дает хороший результат. Смысл его в следующем: необходимо рассчитать время таким образом, чтобы 3 раза повторить весь материал, который надо выучить и сдать. При этом первый раз мы читаем, осваиваем весь материал (даже если приходится заново это делать, т.е. «с нуля»). Здесь подробно останавливаемся на всех нюансах каждой темы, прорабатываем все тонкости. Это мы выучили все примерно на «5». Теперь следует сделать перерыв (можно на 1 день, можно на пару часов—все зависит от ваших временных ресурсов). После этого повторяем по порядку снова весь материал (а не отдельно какие-то вопросы). Здесь уже тратим на это времени меньше, чем в первый раз, но все равно детально прорабатываем забытые моменты. Это мы выучили как бы на «7». Снова перерыв. Теперь берем список вопросов (или тем) и самостоятельно рассказываем сами себе (или благодарным слушателям — родителям, друзьям и т.п.) один за другим так, как это надо делать на экзамене, т.е. максимально подробно. Здесь вы сможете понять, какие части материала как усвоены вами, что надо повторить. Не бойтесь на этом этапе подглядывать в конспекты, но не увлекайтесь! Главное — после того как подсмотрели, полностью воспроизвести этот материал самостоятельно. Этот этап длится до тех пор и столько раз, пока не убедитесь, что полностью выучили, т.е. абсолютно самостоятельно можете рассказать, показать, доказать и объяснить любой кусок заучиваемого материала (предмета). Теперь вы знаете его на «9». Для чего нужен последний этап? Для того, чтобы все очень точно усвоить и быть в этом уверенным. Возможно, некоторые темы вы сможете воспроизвести после первого и беглого изучения. Но на некоторые темы придется уделить больше времени — это нормально. Главное не пугать вспоминание материала и его узнавание. Некоторые очень удивляются, когда при повторении материала по

тетрадке у них отличное вспоминание, — вроде и картинка сразу вся перед глазами возникает, но самостоятельно воспроизвести материал на экзамене они не могут. Поэтому не загоняйте себя в ловушку: только самостоятельное воспроизведение есть гарантия усвоения.

Используйте все возможные и известные вам способы запоминания

При подготовке к экзамену вы должны не просто прочитать по тетрадке и в книгах требуемый материал, но и работать с этим материалом. Чем более разноплановыми будут ваши действия с материалом, тем больше шансов лучше разобраться в теме. Запоминание может быть активным и пассивным. Пассивное — это как раз тогда, когда вы просто смотрите на материал, пытаясь понять и запечатлеть его. Тут можно добавит!» разнообразия. Например, если надо запомнить много раз- пых дат и формул, напишите небольшие таблички с ними, расклейте по всей квартире. Таким образом, ваш взгляд будет постоянно натыкаться на полезную информацию, и она будет запоминаться еще и на неосознанном уровне, механически. Если лучше воспринимаете информацию на слух запишите на аудионоситель и слушайте даже тогда, когда не сидите за учебой, а, например, пылесосите или моете посуду. Если ведущая память механическая — проговаривайте материал во время прочтения и при этом записывайте его на бумаге. Можно и нужно использовать все доступные способы, а не ограничиваться одним. Эффективность от этого только возрастет. Активное запоминание—это когда с полученной информацией вы работаете дополнительно. Вот несколько приемов. При изучении истории, например, можно нарисовать и повесить на стене большой «временной континуум» и, изучая отдельные события, даты, записывать их на нем. Это позволит усвоить логику развития событий, а не просто запомнить их последовательность. Этот прием можно использовать не только для истории, но и для других наук (например, в физике постройте последовательность открытий определенных законов). Следующий прием — группировки и классификации различных кусков материала. Вы группируете, или вспоминаете, или повторяете материал исходя из какого-то признака. Например, в биологии сначала вспомните всех ученых, запишите их фамилии в столбик. Затем расположите их в алфавитном порядке (можно сразу вспоминать в алфавитном порядке), затем напротив каждой фамилии напишите то, чем прославился ученый (или что открыл). Зачем нужен алфавитный порядок? Чтобы вспоминать события независимо от того, как они изложены в учебнике. В русском языке можно на отдельном листочке вспоминать (и воспроизводить) правила, касающиеся написания только гласных, на другом — только согласных и т.д. Не бойтесь экспериментировать — чем больше способов, тем лучше запомнится материал.

9 полезных советов по подготовке к выпускным экзаменам

Грамотно распределяй силы

Мозговой штурм в последнюю ночь перед экзаменом вряд ли сыграет в твою пользу. И без глобальных исследований понятно, что после бессонной ночи человека ухудшается внимание и память. Поэтому если, например, взялся учить билеты по истории за неделю до экзамена, то лучше продумать подготовку. Раздели весь материал на пять частей и порционно учи каждый день. А два запасных дня оставь на повторение. Так без особых напряжений и излишнего переутомления ты подготовишься к выпускному экзамену.

Организуй своё рабочее пространство

Результаты исследования компании HeadHunter показали, что в 90% случаев на мотивацию и работоспособность человека влияет организация рабочего пространства. Поэтому старайся создать соответствующую атмосферу за своим письменным столом. Убери то, что тебя отвлекает: любимые книги, настольные игры, смартфон или другое. И поставь на подоконник букет сирени: английские учёные утверждают, что запах этого цветка стимулирует память.

Выбери подходящий способ подготовки к экзаменам

Кто-то лучше запоминает глазами, кто-то — на слух, а кому-то важно записывать информацию. У тебя хорошая зрительная память? Тогда читай материал несколько раз, чтобы запомнить, как выглядят странички. Лучше воспринимаешь на слух? Читай громко экзаменационные билеты или запиши на диктофон и прослушивай при удобном случае. Всегда выручала механическая память? Заведи тетрадь и конспектируй учебный материал. Выбери свой способ подготовки к экзаменам или комбинируй их, и результат не заставит себя ждать.

Вычёркивай вопросы билета

Выучил вопрос? Вычеркни его из списка или зарисуй маркером. Когда увидишь, что вопросов становится меньше, будет морально легче готовиться. Простой психологический трюк, но работает.

Начни с самого лёгкого и интересного

Если тяжело заставить себя учить экзамен, попробуй начать с интересных тем. Незаметно втянешься, и билеты не будут так страшны, как казалось с первого взгляда. Порой главное в подготовке к экзамену — это начать.

Делай перерывы

Экзамен экзаменом, а отдых — по расписанию. Не стоит себя приковывать к столу и зубрить с утра до ночи. Учить лучше порционно и давать мозгу отдохнуть. «Разбавлять» подготовку к экзамену можно любым занятием, которое приносит удовольствие: прогулкой, встречей с друзьями, прослушиванием музыки и др. Так учёба не будет изматывать и ты не превратишься в зомби.

Не забывай о продуктах для ума

Чтобы мозг работал на полную катушку, ему нужна энергия. А наше топливо — это правильная и полезная пища. Есть около 100 продуктов для ума, которые запустят в работу память и внимание, помогут избежать стресса и не нервничать из-за учёбы. Поэтому не забывай о своём здоровье: тебе нужны силы не только на подготовку, но и на саму сдачу экзаменов.

Меняй обстановку

Если дома стены не милы, попробуй перебраться в другое место. В гостиную на мягкий диван или в парк на скамейку, если погода позволяет. Это поможет снять напряжение и взбодриться.

Не отказывайся от дневного сна

Согласно экспериментам американских сомнологов *[исследователей сна — прим. ред]*, 20−30 минут обеденного сна помогают на 16% лучше запоминать новую информацию. Поэтому, если возникнет желание поспать среди дня, не отказывай себе в этом удовольствии. Отложи в сторонку учебники, расслабься и поставь будильник, чтобы ненароком не проспать до вечера и не сбить свой биологический ритм.

5 советов по тайм-менеджменту

№ 1. Планируй

Обязательно записывай задачи в блокнот или органайзер на гаджете. Материализованные пункты плана — первый шаг к намеченной цели. Лучше готовить список дел с вечера, чтобы знать с чего начать следующий день. Ничто не мешает в течение дня его корректировать: добавлять внезапные надобности, более важные ставить в приоритет и переносить на завтра несрочные (главное — не злоупотреблять этим). Сложные задания лучше разбивать на части и реализовывать поэтапно. Не забывай вычёркивать выполненные задачи. Это даст тебе ощущение завершённости и прибавит энтузиазма. Для удобства можно пользоваться таск-менеджерами. Например, Asana, Trello, ToDo и другими.

№ 2. Расставляй приоритеты

Существует закон принудительной эффективности: *на всё времени никогда не хватает, но его всегда достаточно для самого важного*. Всегда присваивай всем задачам уровень важности и очерёдность. Для этого представь, что наихудшее может случиться, если не сделать что-то в срок. Например, если сегодня не выучишь одну тему по русскому языку, то завтра тебе придётся учить две. И не одну из них ты не освоишь как следует. В итоге на ЦТ ты потеряешь несколько баллов. Подобные задачи, получают статус **важных и срочных**. Они должны стоять в начале списка. Возьми за правило не переносить такие дела на завтра.

Важные, но несрочные дела выполняй следом. Если их забросить, то они со временем переходят в категорию срочных и становятся трудновыполнимыми. Чтобы такого не случилось, предусмотри для них временной резерв.

Срочные, но не важные задачи обычно занимают много времени. Попробуй максимально сократить их или даже перепоручить кому-нибудь. Например, сходить за тетрадками в магазин можно попросить маму.

Логично, что несрочные и **неважные** дела не принесут большой пользы. Чтобы они не «пожирали» твоё время, от них стоит оказаться или минимизировать. К примеру, просмотр сериалов, хоть и интересное дело, но не обязательное. Откладывай такие занятия до выходных. Заведи свой перечень никчёмных дел. Озаглавь его «Я больше никогда не буду этого делать» и следуй своим же правилам.

34 президент США Дуайт Дэвид Эйзенхауэр был человеком очень занятым. Чтобы успевать за день сделать больше, он создал собственный инструмент тайм-менеджмента, который сегодня называют Матрицей Эйзенхауэра или Матрицей приоритетов

№ 3. Съешь лягушку

В следующий раз, когда расхочется делать что-либо срочное, но неприятное, вспомни притчу: е*сли первым делом с утра ты должен съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это останется самым отвратным делом за весь день*. Откладывая важное, ты создаёшь лишнее эмоциональное напряжение, которое мешает жить.

№ 4. Расчисти пространство

До 30% времени тратится на поиски нужной вещи в беспорядке. Корзина для мусора — замечательный инструмент управления временем. У продуктивных людей в зоне рабочего пространства всегда порядок.

№ 5. Соблюдай равновесие

Не паникуй, если накопилось задач больше, чем ты можешь выполнить. Сделай глубокий вдох и скажи себе: «Я могу только то, что могу». Учиться или работать до изнеможения — не вариант. Эмоциональное напряжение — следствие невыполненных дел. Оно уменьшает производительность, приводит к утомлению и апатии. Для продуктивности просто тайм-менеджмента мало. Следи за здоровьем и поддерживай хорошую физическую форму. Отводи необходимое тебе количество времени на отдых, развлечения, общение с семьёй и друзьями.

На первом месте в списке всегда должны быть ты и главные люди в твоей жизни — ради этого стоит поднапрячься и поработать над организацией своего драгоценного времени: