



Как продуктивно учиться, несмотря на перенос ЕГЭ/ОГЭ из-за коронавируса?



Действительно, когда экзамен переносят, хочется вздохнуть спокойно и приостановить подготовку. Стало больше времени — почему бы не потратить его на отдых?

НО это плохая стратегия! Если остановить подготовку, вы не только не научитесь решать новые задания, но и забудете то, чему уже научились.



Педагог-психолог Ракова В.С.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Поэтому необходимо составить план подготовки на каждый день, чётко определить для себя, что вы сегодня будете изучать (какие темы и разделы). И не забывайте менять умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Главное - распределение повторений во времени.

- ✓ Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- ✓ Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- ✓ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- ✓ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Структурируйте материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Это позволит вам эффективно усваивать и повторять материал. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ.

Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.