

Следите за своим питанием.

Способность сосредоточиться, быстрее мыслить и находить решения задач зависит от того, чем вы питаетесь.

Пейте достаточно воды и включайте в рацион здоровую пищу. Мозг нуждается в энергии, а правильное питание помогает улучшить память, концентрацию и настроение.



Не сравнивайте себя с другими.

Каждый учится в своём темпе. Ставьте свои задачи. Хвалите себя за успех.

Отслеживайте свои результаты. Записывайте темы, которые нужно повторить. Анализ ошибок помогает улучшить результаты.

Просите о помощи, если нужно.

Обращайтесь к учителям, друзьям, родителям. Не бойтесь задавать вопросы. Это поможет решить проблемы.

Верьте в свои силы.

Экзамены — это не конец света.

Даже если что-то сейчас кажется невероятно сложным или непосильным, поверь, ты справишься и с этими трудностями. Все школьники страны сдают ОГЭ и ЕГЭ каждый год.

И мы уверены, что сдашь и ты.

Чем больше усилий ты вкладываешь сейчас в свою подготовку, тем больше будет вероятность успешной сдачи экзаменов.

**Всё в твоих руках!
Ты справишься!**



Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар

Ресурсный центр "Детство"



Учащимся 9, 11 классов

**Как эффективно
распределять время на
подготовку к экзаменам
ОГЭ и ЕГЭ.**

Краснодар, 2025

Экзамены — это всегда стресс.

Тонны информации, ответственность давит, тревожность растёт, время просто летит. А ведь еще хочется общаться с друзьями и заниматься любимыми делами! Как справиться с чрезмерной нагрузкой, все успеть?

Начните планировать заранее.

Составьте график подготовки в соответствии с работоспособностью своего организма. Так, активность «жаворонков» максимальна в первой половине дня, а «сов» - во второй. Мозг лучше усваивает материал постепенно, поэтому не откладывайте всё на последний момент. Изучайте понемногу каждый день.

Разделите задачи на части.

Большие цели могут показаться сложными. Разбейте их на маленькие этапы, чтобы было легче двигаться к результату.

Составьте расписание на неделю.

Выделите время для каждого предмета. Обязательно планируйте выходные, чтобы избежать переутомления.

Подготовка с вечера.

Запишите задачи на следующий день перед сном, это поможет заранее понять нагрузку и грамотно ее распределить.

Не учите все предметы одновременно.

Выбирайте один или два предмета в день. Фокусировка улучшает усвоение знаний. Старайтесь переключаться между предметами.

«Система 25 минут».

Нужно поставить таймер на 25 минут и в течение этого времени выполнять работу, ни на что другое не отвлекаясь. Затем сделать перерыв на 5 минут и повторить цикл. Каждые четыре цикла делать перерыв в полчаса. Таким образом можно разбивать монотонную работу, чтобы не уставать от нее, что позволяет легче браться за сложные темы.

Выделяйте время для сна.

Сон продолжительностью 7–8 часов позволяет мозгу обработать информацию и улучшить память.

Найдите удобное место для учёбы.



Убедитесь, что стул или кресло, на котором вы сидите, удобно для вас.

Чтобы не страдать от болей в спине, старайтесь сидеть прямо, а каждые 40-60 минут делать пятиминутные перерывы: походить по квартире, попрыгать на месте, сделать разминку.

Проверьте освещение в комнате: отлично, если стол расположен у окна, и солнце в дневное время суток освещает рабочую поверхность. А вот для вечерней работы необходимо обзавестись светильником. Уберите отвлекающие факторы, такие как телефон и социальные сети. Создайте тихую обстановку.

Повторяйте выученный материал.

Регулярное повторение помогает закрепить знания. Проверяйте свои знания по темам.

Не забывайте отдыхать.

Делайте перерывы во время учёбы. Гуляйте на свежем воздухе. Общайтесь с друзьями. Это снимает напряжение.

Идеальным вариантом отдыха может быть любая спортивная или физическая нагрузка.

