Как улучшить свою эффективность?

ЕГЭ – это непростое время для каждого подростка. Кажется, что весь мир настроен против тебя, все не получается и сколько бы ты не учил, материал не лезет в твою голову. Знакомо? Не беспокойся, экзамен существует не первый год и миллионы выпускников сдали его на отлично и смогли спокойно поступить в университет. Если ты учил, то все обязательно вспомнится в нужный момент, вот увидишь.

Мы собрали немного советов, которые помогут работать продуктивнее и сделать подготовку еще эффективнее:

1. Если учишь – учи. Во время решения тестов или прочтения книг, контролируй свои мысли. Они не должны быть где - то за 10000 километров, думай только об учебе. Поставь себе таймер, по которому ровно через час, ты можешь позволить себе перерыв в пятнадцать минут – выпить чай, покушать или полистать ленту в социальных сетях.

2. Спи. Не занимайся ночью, не убивай таким образом свой организм. Когда твои силы находятся на последнем исходе, и ты пытаешься еще нагрузить свой мозг информацией – ничего из этого не выйдет. Он просто будет блокировать знания и время потратится зря. Если нужно выучить что-то очень срочно, то лучше встать пораньше и на свежую голову это сделать, чем мучиться всю ночь.

3. Отдыхай. Вокруг все твердят, что нужно учить каждый день, заниматься и заниматься. Такой подход точно приведёт к срыву, так много подростков которые подорвали свое здоровье при подготовке, мы хотим, чтобы с тобой этого не случилось. Раз в семь дней сходи погуляй или проведи день в кровати с сериалом – это твоя награда за продуктивную неделю. Не упускай возможность немного отвлечься. Экзамен - это не основное в твоей жизни.

4. Планируй свой день. Заведи красивый ежедневник или пользуйся приложением в телефоне, чтобы прописывать все до мелочей, так ты точно все будешь успевать и не беспокоиться про кучу листочков с заданиями на твоем рабочем столе.

Кто бы что не говорил, нет ничего важнее твоего общего состояния тела, поэтому не загоняй себя зубрежкой по десять часов в день – пользы от нее не будет. Прочитывай свои конспекты перед сном или в транспорте, когда у тебя есть свободное время. Правильно питайся и пей достаточно много воды, так ты сохранишь свое здоровье и не будешь мучить свой организм. У тебя обязательно все получится – главное верить в свои силы. Экзамен, не так страшен, как нам его рисуют, в этом у тебя еще будет время убедиться.