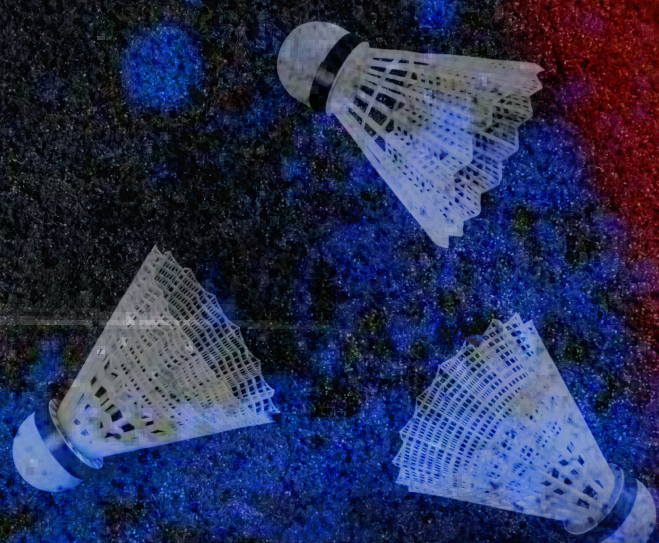




МОТИВАЦИЮ НАДО ПОДНЯТЬ

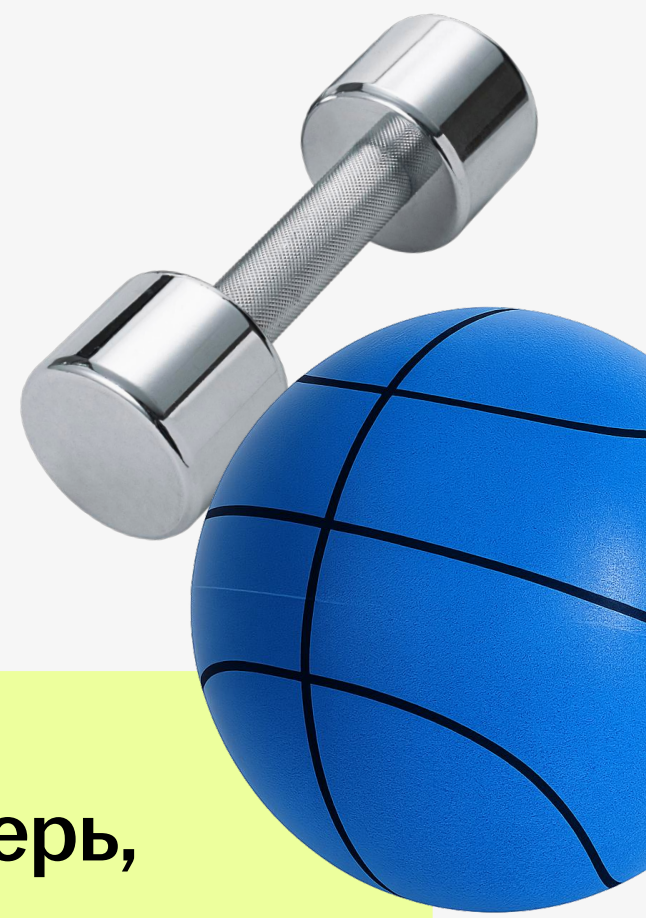
МЕТОДИЧКА ОТ ДАНИРА ФИЗРУКА

Как вывезти год перед ЕГЭ



ДОПУЩЕН К ЕГЭ





ЗДОРОВО, СПОРТСМЕН!

До главного соревнования... ой, то есть экзамена, год. И поверь, тебе точно хватит этого времени, чтобы прокачать свои знания, — весь секрет в системной подготовке. Настрой тоже важен, но сегодня он есть, а завтра смотрит Тикток.

Составил для тебя топовую методичку, которая поможет не выдохнуться и затащить ЕГЭ на сотку, так что чекай скорей 

СОВЕТ №1

НЕ ЖДИ ИДЕАЛЬНОГО МОМЕНТА — ПОСТРОЙ ПЛАН

Зуб даю, у тебя хоть раз были мысли вроде «Сегодня среда, лучше начну с понедельника» или «Вот поймаю нужный вайб и сразу начну готовиться».

Все эти вайбы, да и вообще мотивация, не самая стабильная штука. Силы могут появиться от похвалы учителя, а потом так же быстро пропасть, когда ты увидишь тройку по другому предмету или гору домашки.



Надёжней выстроить систему и придерживаться её каждый день. Пусть ты будешь учить по чуть-чуть, зато стабильно. А когда войдёшь в ритм, можно увеличить время тренировки подготовки и нагрузку.

ЗАДАНИЕ

Прямо на этой неделе установи для себя режим, в котором будешь готовиться. Вот на что можешь ориентироваться:

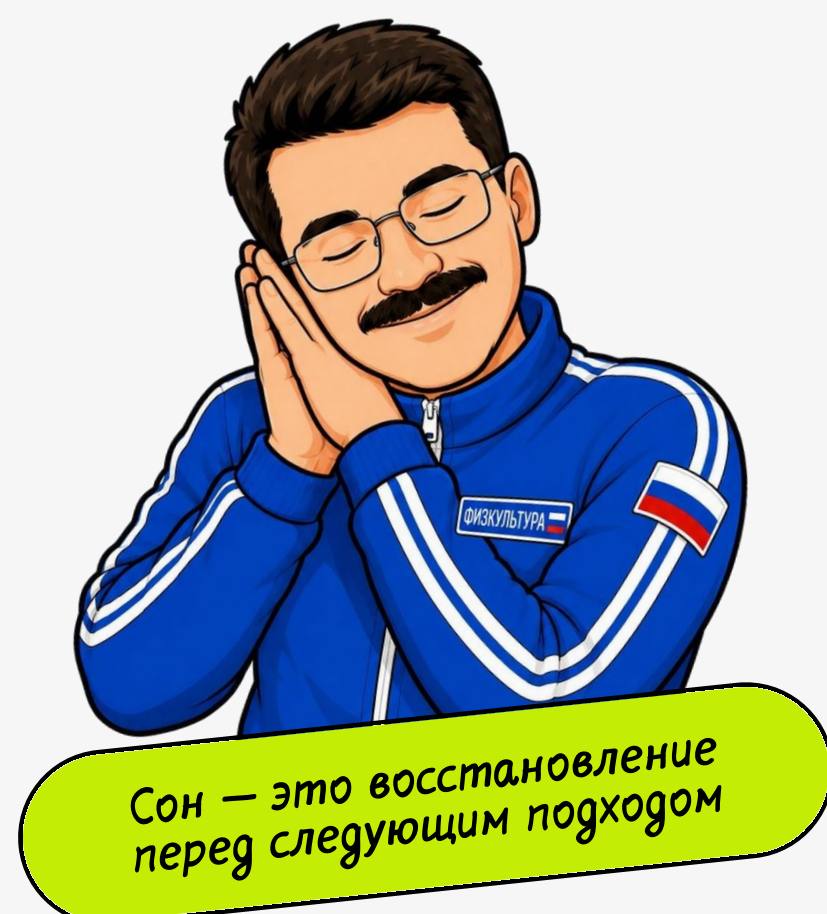
- 2–3 занятия в неделю, чтобы не выгорать;
- один предмет за раз — не мешай литературу с физикой;
- короткие задачи — не больше 15–20 минут на одно упражнение;
- 10 минут на повтор в начале каждого занятия;
- обязательные паузы — 5–7 минут отдыха после каждых 30 минут работы.

СОВЕТ №2

СЛЕДИ ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ

Если сидеть за учебниками без перерывов и отдыха, можно реально забыть взять голову на экзамен. Да, сначала кажется, что ты больше успеешь, а потом пропадает концентрация, ошибки бесят, а желание что-то делать отпадает.

Запомни, чемпион, твой мозг не компьютер. Если будешь недосыпать, игнорировать перерывы и неделями сидеть дома, можешь забыть всё или перепутать что-нибудь на экзамене от перегрузки. Отдых не крадёт твои баллы, он их сохраняет.



ЗАДАНИЕ

Выбери для себя 2–3 правила и зафиксируй их в ежедневнике или на стикере над столом, чтобы постоянно видеть:

- ложиться спать не позднее определённого времени (рекомендую 9 или 10 часов вечера, но тут смотри на своё расписание);
- не брать учебники в кровать;
- делать паузу 5–7 минут после каждых 30–40 минут занятий;
- гулять не меньше 20 минут каждый день;
- оставить один вечер в неделю без подготовки.

СОВЕТ №3

ПРИДУМАЙ РИТУАЛ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОДГОТОВКИ

Помнишь, что в начале физкультуры сначала разминаешься, а уже потом сдаёшь бег и подтягивания? И даже олимпийские чемпионы не ставят рекордов без небольшого разогрева и ритуалов, чтобы настроиться на победу.

Тебе нужно то же самое. Короткий, чёткий ритуал на 3–5 минут, который как бы говорит твоему мозгу: «Всё, перестаём отвлекаться, включаем режим подготовки». И тогда не надо каждый раз собираться с духом — ты просто повторяешь привычные движения, и процесс запускается сам собой.



ЗАДАНИЕ

Прямо сегодня придумай себе небольшой ритуал перед подготовкой на 3–5 минут. Например:

- проветрить комнату;
- налить воду/чай;
- протереть стол;
- включить таймер;
- убрать телефон.

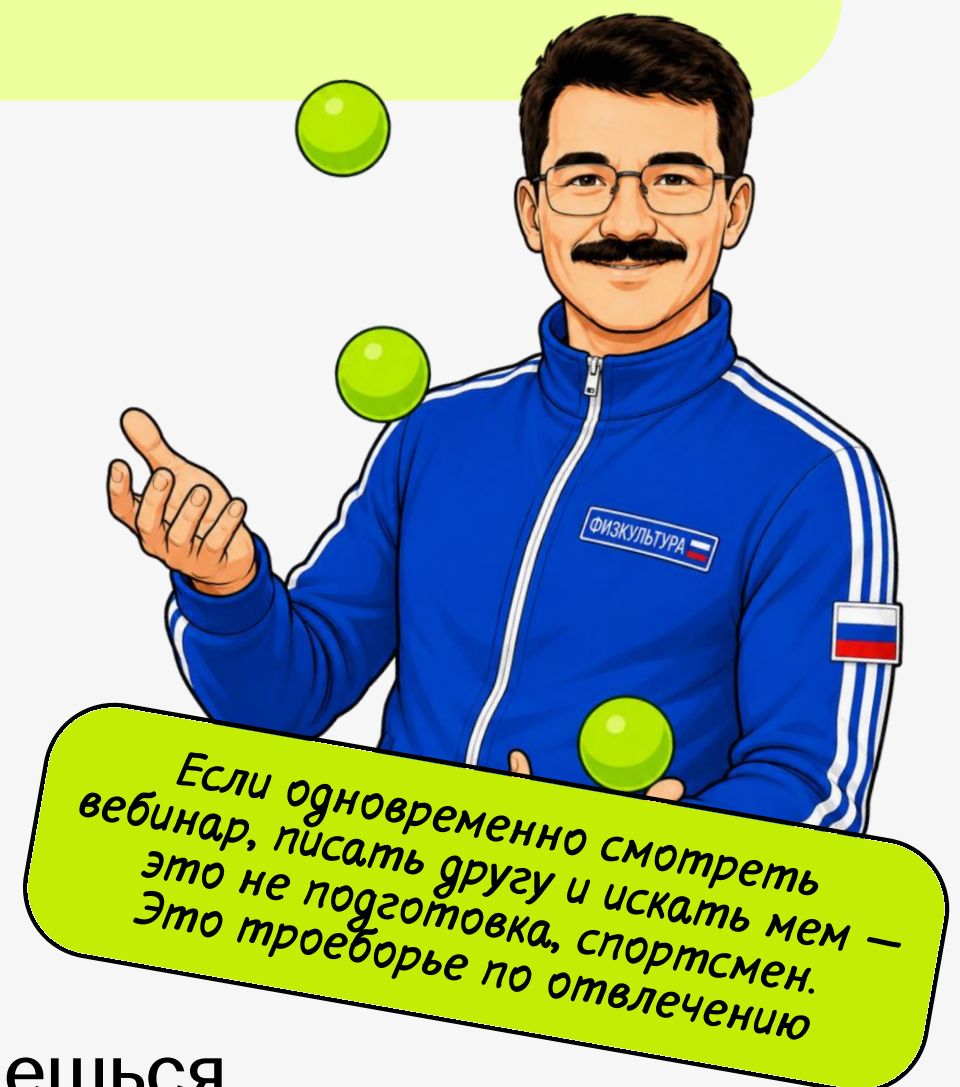
Только помни, что длиться всё это должно не больше 5 минут: если растягиваешь на полчаса — неосознанно ливаешь из подготовки, а нам это не надо.

СОВЕТ №4

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛО «ОДНО ДЕЛО ЗА РАЗ»

Представь спортсмена, который на тренировке одновременно делает жим руками и прыгает на скакалке. Выглядит смешно, да и не очень понятно, что он таким образом накачать пытается.

Вот и с подготовкой так же. Если ты постоянно переключаешься между задачами, у тебя, конечно, создаётся иллюзия, что ты много делаешь. А мозг в это время просто не успевает вникнуть ни в одну тему, потому что ты всё время смещаешь фокус. Толку от такой подготовки будет мало, поверь.



ЗАДАНИЕ

Возьми за правило работать только по одному предмету за раз и только над одной задачей в выбранный отрезок времени.

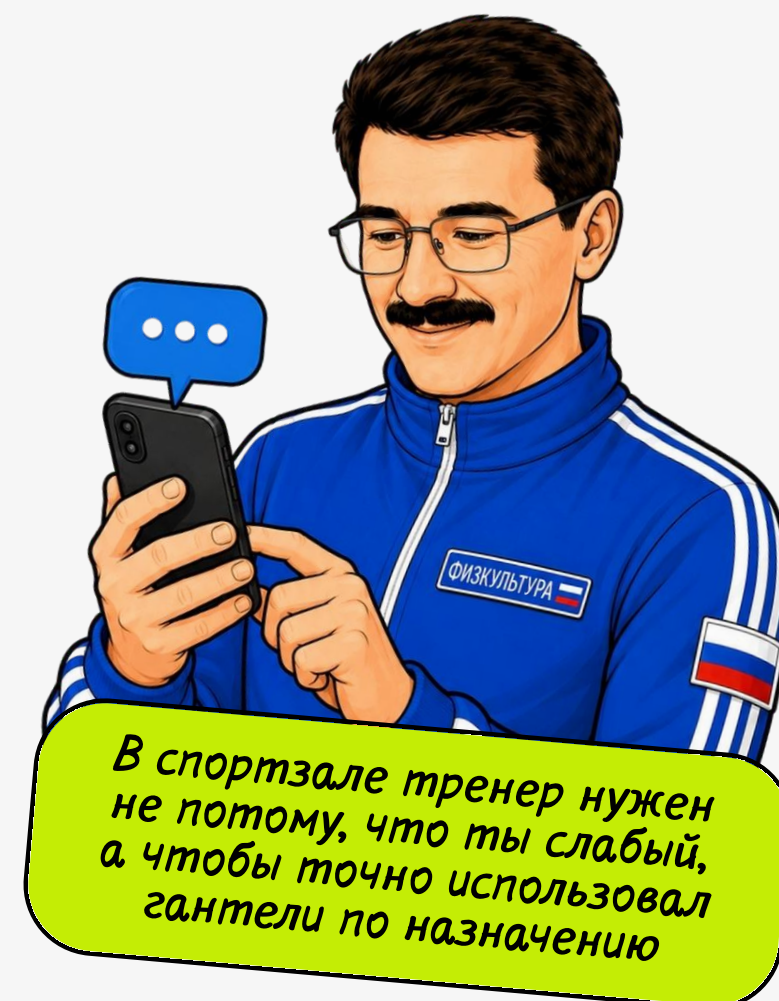
Лови примеры таких задач:

- посмотреть разбор демоверсии;
- решить 5 заданий из варианта;
- разобрать одну ошибку;
- повторить одну тему из кодификатора;
- дописать один конспект.

СОВЕТ №5

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛО «ОДНО ДЕЛО ЗА РАЗ»

ложно бежать марафон без карты, воды, напутствий тренера и вообще понимания, что происходит, ага? Я считаю, что подготовка — это командный вид спорта. Когда рядом есть те, кто объяснит трудную тему, подскажет план, проверит домашку и ответит на вопросы, — это круто упрощает всё. А если упадёшь получишь низкий балл за пробник, поддержка поможет не забить на подготовку и двигаться дальше.



В Умскул, например, все преподаватели ведут каналы по своим предметам. Там и разборы, и задания, и материалы по реальным вариантам ЕГЭ. Не надо ничего искать в интернете — всё уже собрано и проверено.

ЗАДАНИЕ

Выбери 1–2 предмета, которые планируешь сдавать, и подпишись на каналы преподавателей. Начни с разбора задания или изучения полезного поста. А вот и список каналов 

- Русский язык — [Мария Вельф](#) и [Александр Долгих](#).
- Профильная математика — [Данир Баев](#) и [Артур Шарафиев](#).
- Базовая математика — [Надежда Ковалевская](#).
- Информатика — [Виктория Ланская](#) и [Софья Вайб](#).
- Физика — [Никита Сахаров](#), [Макс Глухов](#) и [Макс Тесла](#).
- История — [Никита Равич](#) и [Аля Виноградова](#).
- Биология — [Кристина Мельникова](#) и [Жанна Казанская](#).
- Химия — [Богдан Чагин](#) и [Татьяна Граева](#).
- Литература — [Даша Королева](#)
- Английский язык — [Алина Максимова](#) и [Шерин Келли](#).
- География — [Вероника Соколовская](#)
- Обществознание — [Анастасия Малова](#).



Как начать заниматься с нами?

Заполните заявку на сайте:

<https://umschool.net>



Тем, кто дошел до конца
файла, дарим бесплатный курс
для подготовки.

Жми на кнопку, чтобы его забрать

[Получить курс](#)



Файл подготовлен командой онлайн-школы Умскул.
Сохраняй его себе для изучения и делись с друзьями!