



КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СЕБЯ. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И ЛАЙФХАКИ

1 Заведите календарь подготовки

Запланируйте на каждую неделю одну или несколько тем или решение определённых типов задач. Четкое разграничение зон. Приоритизируйте! Матрица Эйзенхауэра.

2 Ограничивайте время, которое тратите на задачу

Выделяйте на подготовку конкретное время: так будет меньше соблазна отвлечься на соцсети и походы к холодильнику. Техника "Помидоро"

3 Спите днём

Вы должны спать даже днём — по полчаса-часу. Причём делать это нужно не с книжкой в руках в неудобной позе, а в кровати при закрытых шторах.

4 Раз в час делайте гимнастику для глаз и тела

5 Не злоупотребляйте кофе, энергетиками и колой

Имейте в виду, что они усиливают тревожность. Не забывайте награждать себя

6 Готовьтесь к ЕГЭ вместе с друзьями

Адаптируйте игры под предметы, которые будете сдавать, и придумывайте тематические мемы. Факты запомнятся без зубрёжки!

7 Обязательно отдыхайте

Выберите святые часы для отдыха и расслабьтесь. Развлекайтесь, гуляйте, общайтесь с друзьями. Как ещё отдохнуть с пользой: Не пренебрегай сном! Книга Меттью Уолкер "Зачем мы спим".

• Сходите в спортзал или сделайте небольшую зарядку

Физическая нагрузка обеспечивает приток крови к гиппокампу — части мозга, ответственной за память. Вам наконец удастся запомнить все необходимые для экзаменов формулы!

• Поешьте свою любимую еду

• Посмотрите кино

Если отправитесь на поиски мотивации, посмотрите фильмы «Чемпионы», «Легенда № 17», «1+1», «Форрест Гамп» или ваше любимое кино, после которого вам точно захочется сворачивать горы.

• На пару дней вообще забудьте об экзаменах (это не шутка)