

УДК 378.147

В. А. Гуреев,факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. экон. наук О. А. Гешко

Использование школьниками тайм-менеджмента для подготовки ОГЭ и ЕГЭ

Аннотация. Автор актуализирует проблему сдачи экзаменов в 9-м и 11-м классах, связанную с возникновением сильного стресса у обучающихся. Сделаны выводы относительно огромного количества информации, давления со стороны учителей и родителей, нехватки времени на подготовку к экзаменам. Справиться с чрезмерной нагрузкой помогает развитие навыков тайм-менеджмента. В работе предложены рекомендации по планированию своего дня, которых может придерживаться современный подросток.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, государственный экзамен, единый государственный экзамен, распорядок дня школьника.

В первую очередь, стоит разделить подготовку к основному государственному экзамену и единому государственному экзамену (далее — ОГЭ и ЕГЭ). Так, ОГЭ — это экзамен, который основан исключительно на школьной программе, а ЕГЭ является более сложным испытанием и требует дополнительной подготовки от выпускника.

Часто возникающей ситуацией сдачи ОГЭ в конце 9-го класса является страх и стресс учащихся [1]. На фоне этих эмоций создаются трудности при подготовке. Иногда сами родители оказывают негативное влияние на детей, когда говорят: «Не сдашь экзамены, не получишь образование, следовательно, не поступишь в институт, не получишь достойную работу». На самом деле школьники имеют право пересдать экзамен несколько раз, так что не сдать с первого раза — не так страшно. Но всё же лучше не пускать процесс на самотек и готовиться заранее.

Как это сделать? Начиная с 8-го класса стоит знакомиться с демоверсиями контрольно-измерительных материалов (далее — КИМ) на сайте Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Федеральный институт педагогических измерений» (<http://fipi.org/content/otkrytyy-bank-zadaniy-oge>, далее — ФИПИ). Можно посмотреть, какие есть темы: сверить темы из банка ФИПИ с темами в школьных учебниках. Отметим, что все темы ОГЭ из банка ФИПИ есть в школьной программе за 5–9-й классы. Поэтому всё, что требуется от школьника, — это внимательно слушать на уроках, вникать в учебный процесс

и своевременно выполнять домашнее задание, изучать дополнительный материал. Чтобы делать это эффективно, пригодятся навыки тайм-менеджмента [2, с. 208]. Рассмотрим, как они работают.

Для начала необходимо расставить приоритеты, а именно: посещение занятий, выполнение домашнего задания, качественный и полноценный сон, а также своевременный прием пищи. Далее идут кружки, секции, дополнительное образование. Школьнику стоит составить распорядок дня на неделю, месяц. В расписание должны входить: подъем, умывание, завтрак, поход в школу, после занятий следует предусмотреть для разгрузки небольшую прогулку с друзьями (20–30 мин). После идет обед, дополнительные занятия (тренировки, занятия иностранным языком и пр.), выполнение домашнего задания, ужин и сон (не менее 7–9 ч). Это и есть примерный план на день девятиклассника. Ребенок может самостоятельно его корректировать в зависимости от времени школьных занятий и внеучебной нагрузки. Стоит принять во внимание, что выполнение домашнего задания «на ночь глядя» всё же неэффективно, так как к вечеру мозг будет «уставшим» и не сможет должным образом воспринимать и обрабатывать поступающую информацию.

Многие родители жалуются на то, что часто после возвращения из школы подростку хочется «посидеть в телефоне» и ничего не делать. С такой прокрастинацией тоже можно бороться. Рассмотрим несколько способов. Во-первых, следует разбить трудную задачу на ряд простых и уже двигаться к цели маленькими шагами. Если не получается

начать писать реферат сразу или выполнять иное более «объемное» задание, то нужно сначала найти источники, подобрать материал, потом составить план, взяться за первую часть, вторую и т. д. Так мы выделяем в общем деле конкретные составные части и последовательно работаем над каждой из них. Данный процесс может затянуться надолго, и выполнение всех заданий придется на вечер. Поэтому можно оптимизировать процесс. Есть «правило 20 минут»: нужно делать запланированное только в течение 20 мин. Еще рекомендуют использовать различные приложения для концентрации, устроенные по принципу таймера. Они отсчитывают время и не дают зайти в социальные сети [1]. Так ребенок учится контролировать себя, рационально использует свое время на учебу и развлечения. Данные советы особенно актуальны в период подготовки к экзаменам и прочим формам контроля. Здесь требуется всего лишь немного концентрации и усидчивости, а правильный распорядок дня поможет успешно сдать ОГЭ и ЕГЭ на хорошую оценку.

Каждый из нас ежедневно сталкивается с большим количеством информации, а в современной школе ученикам не всегда хватает времени, чтобы максимально изучить предмет. Часто возникает необходимость самостоятельной проработки отдельных тем или занятий с репетиторами. Их тоже следует внести в свой ежедневный план-график. Сохраняя прежнее расписание дня (при сдаче

ОГЭ), репетиторов лучше ставить примерно через 2 ч после окончания школьных уроков, чтобы отдохнуть и продолжить подготовку к экзаменам. После стоит приступить к выполнению домашнего задания. Можно использовать простую шпатель для сложных дел в течение дня, чтобы быть максимально продуктивным:

1. Выделить час в день для особо сложных задач и избавиться от всех отвлекающих факторов.

2. Разделить задания на важные — неважные и срочные — несрочные. Учиться заниматься важными несрочными делами до того, как они станут срочными.

3. Экзамены в приоритете.

Пытаясь успеть всё и сразу, не желая расставлять приоритеты, школьник может столкнуться с «выгоранием». Оно возникает на фоне непрерывной тяжелой нагрузки. Именно поэтому отдых важен так же, как и сон. В течение учебной недели стоит выделять как минимум 1–2 ч полного отдыха от занятий, соответственно на выходных стоит отдыхать гораздо больше. Это время следует уделить занятиям спортом/фитнесом/йогой/танцами для поддержания тонуса тела и хорошей циркуляции кислорода в крови; для отдыха мозга.

Таким образом, для успешной сдачи экзаменов ОГЭ и ЕГЭ достаточно следовать несложным правилам тайм-менеджмента. Они помогут сохранить время и нервы и главное сдать экзамены на высокую оценку.

1. Залыгаева С. А., Шалагинова К. С., Декина Е. В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 2. — С. 49.

2. Ромина А. В. Технология тайм-менеджмента как средство самоорганизации подростков во внеурочной воспитательной среде // Научный альманах. — 2021. — № 4-1 (78). — С. 206–213.