

Советы родителям выпускников 11 классов

Понятие «тайм-менеджмент» или как организовать школьный день и досуг ребенка?

Учеба в 11 классе — это не только самый ответственный, но и самый сложный период в школьной жизни. Времени на все задания и учебу кажется никогда не хватает, а успеваемость неминуемо страдает. В этой статье я расскажу о полезных практиках, которые помогут содержательно распределить время и повысить успеваемость.

Организация времени

Организация времени — это один из главных факторов успеха. Для того, чтобы заниматься эффективно, нужно распределить время таким образом, чтобы на все задачи оставалось достаточно времени. Можно использовать следующие рекомендации:

1. Планируйте свое время и отмечайте все задачи в ежедневнике. Это поможет не забывать про важные дела и не тратить время на что-то незначительное.
2. Разбивайте большие задачи на несколько маленьких. Это позволит не откладывать их на потом и поэтапно укладываться в установленный график.
3. Выделяйте время на досуг и отдых. Наши мозги не могут работать бесконечно долго на одной волне, поэтому перерывы чрезвычайно важны. Вы можете заниматься спортом, читать книги, смотреть фильмы или просто гулять на свежем воздухе.

Золотой час

Золотой час — это время, которое вы выделяете на выполнение важных дел. Жаворонкам логичнее организовать такой час с утра, совам, соответственно, — вечером. Так получится использовать прилив сил для решения задач.

Выключите все гаджеты и оградите себя от других раздражающих факторов. Один час концентрации в течение дня приблизит вас к победе на ЕГЭ больше, чем несколько часов, когда вы пытаетесь совместить подготовку с просмотром видеосюжетов на YouTube.

2. Матрица Эйзенхауэра

Разделите все задачи на четыре категории по шкалам срочности и важности. Вот какой может получиться таблица у выпускника:

Важное и срочное — дела, которые не терпят отлагательств. Начните заниматься ими в первую очередь, чтобы избежать неприятных последствий.

Важное и несрочное — задачи, которые стоит выполнять заранее, чтобы не устраивать себе бессонных ночей перед дедлайном. Кроме того, отсутствие срочности поможет вам качественно выполнить эту работу. Займитесь этим сразу после выполнения текущих срочных дел.

Неважное и срочное постарайтесь перепоручить кому-то другому. Эти дела никак не приблизят вас к вашей цели, а время отнимут.

Неважное и несрочное — то бесполезное, на что обычно и хочется тратить время. Если не получается отказаться от этого, отложите эти дела до того момента, как сделаете всё остальное.

Первыми в свой сленг его ввели айтишники. Дедлайн на языке программистов – строго отведенное время на выполнение работы. Говоря простыми словами, это срок сдачи задания клиенту или начальству.

Принцип действия

Чтобы дедлайн приносил пользу, а не удар по нервной системе, нужно следовать определенным требованиям. Откладывать выполнение задания до крайней точки неправильно.

Чтобы использовать дедлайн эффективно, необходимо учитывать несколько правил. Во-первых, дедлайн должен быть реалистичным и основываться на реальных возможностях. Во-вторых, необходимо определить четкие шаги и сроки для выполнения задачи, чтобы иметь возможность проверить прогресс. В-третьих, важно установить приоритеты и определить, какие задачи требуют более жесткого дедлайна, а каким можно предоставить больше гибкости.

ментальная карта

Метод интеллект-карт достаточно хорошо изучен, и его эффективность в обучении доказана исследованиями и опытом многих пользователей.

1. Процесс обучения становится осмысленным

Осмысленное обучение (по-английски — meaningful learning) обычно противопоставляется зубрёжке. В отличие от механического заучивания, осмысленное обучение предполагает глубокое понимание темы, умение находить связи между предметами и явлениями, а также способность соотнести новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Построение интеллект-карты, которая как раз отражает связи между идеями, замечательно вписывается в эту концепцию, и учёные из Королевского колледжа Лондона с этим согласны. Они не предлагают полностью отказаться

от традиционных методов вроде ведения конспектов, но утверждают, что визуальное отображение связей между изучаемыми темами повышает эффективность обучения в высшей школе и делает его более осмысленным.

2. Информация лучше запоминается

Диаграммы также способствуют более эффективному запоминанию, считает исследователь **Мартин Дэвис** из Университета Мельбурна, потому что человеческому мозгу легче оперировать данными, представленными отдельными блоками, чем информацией в виде сплошного текста.

Исследование, проведённое учёными из Института Бартса и Лондонской школы медицины и стоматологии, это подтверждает. Студенты-медики, которые применяли интеллект-карты, через неделю смогли воспроизвести на 10% больше изученного материала, чем учащиеся из контрольной группы.

3. Сложные концепции проще воспринимаются

С помощью ментальных карт объёмную тему можно наглядно разбить на подразделы и микротемы, а масштабный проект — на конкретные задачи.

Чак Фрей, создатель блога The Mind Mapping Software, посвящённого инструментам и способам применения интеллект-карт, каждые пару лет проводит опрос среди своей аудитории. На вопрос «Какое преимущество от использования интеллект-карт вы считаете самым значительным?» большинство отвечает, что диаграммы связей помогают вникнуть в сложный проект или проблему.

5 слайд Отдых

В погоне за личной эффективностью многие склонны забивать свой график делами под завязку. Им кажется, что если не тратить по десять часов в день на подготовку к ЕГЭ, его точно не сдашь, химия так просто не дается и времени отдыхать нет.

Однако отдых необходим, причем не только для полноценной и счастливой жизни, но и для эффективной работы. Кажется, чем больше делаешь, тем больше успеешь, но это не так. В какой-то момент наш мозг устает, и его работоспособность сильно снижается. Тогда дальнейшие занятия оказываются малоэффективными. Из-за этого работа без перерывов является вредной: отдохнувший человек за меньшее количество часов сделает больше, чем уставший и потерявший сосредоточенность.

Литература:

Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С.А. Коробкина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель. - 261 с.

<http://pms-centr.spb.ru/materialy-spetsialistov/786-rekomendatsii-roditelyam-po-proforientatsii>