**Флэш-инструкция «Тайм-менеджмент 11-классника»**

**Аннотация:**

«ЕГЭ-лишь одно из жизненных испытаний, которое вам предстоит пройти…..». Эти строки знакомы каждому выпускнику, ведь это строки из инструкции организаторов ЕГЭ в аудитории. Для выпускников Единый государственный экзамен является одним из самых сложных испытаний, подготовка к ЕГЭ в течение 10 и 11 класса вызывает большое количество стрессов и эмоциональное напряжение. Являясь классным руководителем 11 класса, я, как никто другой, понимаю выпускников, поэтому хотела бы предложить выпускникам инструкцию (зачем уж отступать от традиции использования инструкций в 11-м классе), выполнение которой способствовало бы снижению тревожности, помогало бы обучающимся правильно расставить цели и задачи. Почему «флэш»? Да потому что не любят современные люди читать длинные тексты! Поэтому предлагаю короткую инструкцию.

**Целевая аудитория**: обучающиеся 11-х классов.

**Цель создания разработки**: снижение тревожности по отношению к ЕГЭ, помощь в выработке стратегии подготовки к ЕГЭ.

Перед тем, как предложить инструкцию, классному руководителю можно провести экспресс-диагностику при помощи приема «облако слов». Возможно использовать любой ресурс (см.список литературы), но скорее всего результат будет один и тот же.



 **Дорогой одиннадцатиклассник !**

Безусловно, год предстоит трудный, но если ты прочтешь эту инструкцию до конца, то научишься управлять своим временем, что поможет тебе подготовиться к ЕГЭ.

Итак, начнем!

**Шаг №1. Колесо баланса.**

Для понимания того, как распланирован твой день, воспользуйся колесом баланса, расчерти колесо на радиусы, дав им названия. Это могут быть следующие сегменты: школа,кружок или секция,хобби, курсы, общение, время с друзьями, социальные сети, разговоры по телефону, прогулки, компьютерные игры, время на семью, самостоятельная подготовка к экзаменам, отдых, время на себя и т.д. Каждый радиус имеет градацию по важности от 1 до 10. Это колесо поможет вычислить тебе, какое время ты уделяешь важным делам, а сколько времени уходит на посторонние дела. Теперь ты можешь что-то изменить в своем распорядке.



**Шаг №2. Хронофаги в твоем распорядке.**

Не бойся этого слова, хронофаги- это то, что отвлекает тебя от важных дел. Они могут быть как одушевленными (отвлекающие тебя люди), так и неодушевленными (соц.сети, игры, телевизор). Как справиться с хронофагами?

-Отписаться от ненужных рассылок, выйти из ненужных групп в соц.сетях;

-Заглушить неизвестные входящие звонки;

-Определи ежедневный тайминг на игры и соц.сети, если обойтись без них невозможно.

-Если ты каждый день тратишь время на длительный проезд в транспорте, используй это время, например, на прослушивание аудиолекций.

**Шаг №3. Съедай лягушку каждый день.**

Воспользуемся советом Брайна Трейси. Представь лягушку на тарелке, она будет олицетворением неприятного дела, которое ты не хочешь делать. Например, в ЕГЭ по какому-либо предмету есть тип заданий, который ты терпеть не можешь. Это и есть лягушка. Возьми за правило начинать занятия по подготовке к ЕГЭ с поедания лягушки, то есть с самого нелюбимого задания. Каждый раз, делая это, ты будешь знать, что неприятное позади, а все остальные задания или дела будут легче.

**Шаг №4. Не ешь слона целиком.**

Воспользуемся приемом «Как съесть слона». Представь, что слон-это огромная, непосильная задача, которую нельзя выполнить за короткий срок. Для тебя это, конечно, ЕГЭ по нескольким предметам. Разбей подготовку к экзамену по каждому предмету на маленькие кусочки. Для этого четко знай структуру каждого экзамена, тогда, например, ЕГЭ по иностранному языку можно разделить на кусочки следующим образом: лексика и грамматика (выполнять по 5 заданий в день с сайта решу ЕГЭ, заучивать 5 новых слов каждый день, и т.д.). Дроби время на короткие этапы и объемные задачи на отдельные пункты. И вот, картина подготовки становится ясной, и ты четко идешь к своей цели, не мучаясь при заглатывании слона целиком.

**Шаг № 4. Используй метод «Pomodoro»**

Техника Франческо Чирилла поможет тебе управлять твоим временем! Интенсивно занимайся в течение 25 минут, затем 5 минут перерыв (во время перерыва кардинально меняй деятельность: встань, сделай зарядку, спой песнюи т.д.), и снова в бой! После каждого 4 блока делай перерыв на 15-30 минут.

**Шаг №5. Время на безделье и сюрпризы.**

Да, да, после плодотворной недели, во время которой ты съел не одну пару лягушек и начал поедать слона, позволь себе ничего не делать! Делай себе сюрпризы время от времени!

Надеемся, что данная инструкция поможет тебе при подготовке к экзаменам! Удачи!

**Список использованной литературы:**

1. <https://ahaslides.com/>
2. <https://www.wordclouds.com/>
3. <https://goal-life.com/page/method/koleso-zhizni-dostizhenie-zhiznennogo-balanca>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%B3%D0%B8>
5. <https://skillbox.ru/media/management/chto-takoe-metod-sesh-lyagushku-v-taymmenedzhmente/>
6. <https://psychologos.ru/articles/view/kak-sest-slona>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B0>