

## БОЛЬШОЙ СЛОН ИЛИ ВЫПУСКНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ



Чтобы справиться с большим слонем, нужно сначала разделить его на бифштексы». «Начинать день стоит с поедания лягушки». «Чтобы сделать швейцарский сыр в срок, выгрызайте по несколько дырок ежедневно». «Что все это значит?», - недоуменно спросите вы. Это ценные практические советы, которые помогут вам в нелегкую пору выпускных экзаменов успешно справиться с решением множества задач и избежать лишних стрессов.

### «Как решать большие и сложные задачи?»

Самое страшное для любого человека – большие и сложные задачи, время для решения, которых ограничено. Например, за час приготовить ужин для гостей, за одну ночь подготовиться к семинару – все это звучит очень страшно, но ... выполнимо.

Такие задачи называют «слонами». Как же их решать?

Выпускной экзамен – именно такой слон.

Таким образом, нужно представить, что наш слон - это объемный пазл. И его нужно ... разобрать на отдельные кусочки. Основная задача – выполнить достаточно большой кусок работы за отведенный отрезок времени. Заставляйте себя делать посильный вклад каждый день, пусть это станет хорошей привычкой.

Пример 1: большое дело - «сделать доклад по биологии», его нужно разобрать на более мелкие части:

1. Поговорить с учителем о том, что должно быть в данном докладе;
2. Посмотреть в Интернете информацию по данной теме;
3. Подобрать картинки по теме доклада;
4. Подготовить 7 – 8 слайдов для выступления;
5. Подготовить опорный план доклада;
6. Порепетировать доклад.

Пример 2: (выполните его самостоятельно) подготовка к экзамену по математике.



### Как заставить себя начать заниматься? (швейцарский сыр и помидорки)

Метод швейцарского сыра. Суть заключается в том, чтобы съесть большие, но не срочные дела, выгрызая покусочку. Не обязательно по порядку, можно сегодня

выгрызть серединку, завтра краешек укусить. Главное обязательно сделать дырочку за один раз. Не пытайтесь разгрызть одну большую дырочку. Не бывает сыра, состоящего всего из одной дырочки. По большому проекту составьте список заданий, которые можно выполнить за 10 минут: решить одну задачу по математике, выучить одно правило по русскому языку, выучить 3 новых слова по английскому языку. Когда выдалась свободная минутка – загляните в список и съешьте дырку, которая кажется для вас наиболее привлекательной именно в этот момент.

**Метод помидорки.** Основная особенность этого метода состоит в том, что мы посвящаем 25 минут конкретной задаче, например, решению задач в рамках подготовки к ЕГЭ по математике.

1. Определяем задачу над которой будем работать;
2. Ставим таймер на 25 минут;
3. Работаем без отвлечений;
4. Через 25 минут делаем 5 – минутный перерыв даже если задача не решена;
5. Возвращаемся к шагу 1 или 2;
6. Выполнили поставленную задачу – «Съели одну помидорку».

Еще правила:

«Съели» 4 помидорки? Делаем большой перерыв – на 15 – 20 минут

В конце дня подсчитываем количество помидорок.

Отвлеклись на что – то? Помидорка «сгорает» - начинайте все сначала!

**5 минутных отдых – регулярный. Задача на эти 5 минут – отвлечься МАКСИМАЛЬНО!** Во время этого отдыха можно выполнить разминку для глаз и затекшей спины.



### Как решать простые, но неприятные задачи?

Бывают в нашей жизни дела, требующие, может быть совсем немного времени, но неприятные. Например, убрать лоток кошки, узнать домашнее задание, позвонить ... В тайм – менеджменте такие дела называют «лягушками». «Лягушки» часто по долгу откладываются и грозят перерасти в большие неприятности. Обидно получается: задача, требовавшая пяти минут, откладывалась неделями, поэтому переросла в проблему, на решение которой придется потратить много времени.

У испанцев есть поговорка: «Каждое утро съедай лягушку». Действительно, начав день со съедания одной «лягушки», вы весь день ходите бодрый и радостный. Про остальных «лягушек» вы вспомните – они

остались на следующие дни. И наоборот, если утром «лягушку» не съест – она весь день будет маячить где - то на горизонте и отравлять жизнь.

Одно неприятное дело с утра – залог свободы оставшегося дня!

Материал взят из статьи «Хитрый способ обмануть свою лень».