1. **Подготовка к ЕГЭ по биологии требует времени.**

Например, вы решили сдавать ЕГЭ по биологии. Предмет «биология» кажется очень простым. Птички, цветочки… А на самом деле это около 500 сложнейших тем, так или иначе связанных друг с другом. Для восприятия знаний нужно время! Для того, чтобы их осознать, увидеть, почувствовать, выстроить логические взаимосвязи с уже известным.

Представьте, что вам надо проехать на машине 1000 километров. Но вы ждете до последнего. Не заливаете бензин, не садитесь в машину. Однако вы знаете, что приехать надо к точной дате и времени. И вот осталось пара часов, вы залили полный бак, и даже взяли бензина в запас. Но – опоздали. Хотя и говорили себе, что ехать будете очень быстро.

Многие надеются подготовиться к ЕГЭ за два месяца и сэкономить деньги. Однако скупой платит дважды. Стоимость занятий с репетитором в течение года – около 70 тысяч рублей. А платное обучение на лечебном факультете медицинского вуза стоит 200 тысяч рублей в год и длится 6 лет. Возможные затраты – 1 миллион 200 тысяч рублей.

Значит, есть смысл побороться за бесплатное обучение?  
Качественная подготовка к ЕГЭ требует не менее одного учебного года.

2. **Штурмуйте ОДНУ вершину, а не десять сразу.**

Другими словами – четко определите свою цель. Решили сдавать ЕГЭ по биологии – сконцентрируйте усилия именно на этом предмете. Здесь лучше не стремиться быть «хорошим» для всех, а мыслить рационально.  
В школе вас будут тянуть в разные стороны. Вы будете стараться поделить время поровну между всеми школьными предметами, чтобы иметь хороший аттестат и удовлетворить самолюбие классного руководителя. А еще подготовка к последнему звонку, репетиции вальса и всевозможные соблазны.

Быть неорганизованным очень легко. Очень легко поддаваться привычкам. Иногда бывает и так, что ученик делает акцент на том предмете, учитель которого ему нравится как личность. Даже если он не сдает ЕГЭ по этому предмету. Решайте сами, что для вас важнее.

3. **Организуйте свое время.**

Почему ученики пропускают занятия?

Первая причина понятна – болезни. Конечно, приезжать к репетитору с температурой и насморком (и чихать на него) категорически не рекомендуется. Однако многие пропускают «по болезни» не только недели, но и месяцы.  
Значит, надо задуматься о своем здоровье. Что надо сделать, чтобы быть здоровым? Может быть, пересмотреть свой режим дня? Заниматься спортом, укреплять иммунитет.

Вторая причина – хроническая усталость. Родители и учителя привычно называют ее «ленью». А причины, как правило, чисто биологические.

Однажды у меня на занятии ученик заснул. И не потому, что скучно, а просто он не спал ночью и приехал на занятие, как зомби. О каком усвоении материала в этом состоянии может идти речь?  
Помните, что все мы — живые организмы. На механизм усвоения знаний влияет множество тонкостей.

Организму необходим определенный ритм. При нем в центральной нервной системе создаются условно-рефлекторные связи, обеспечивающие плавный переход от одного вида деятельности к другому при наименьших затратах энергии организмом.

Это значит, что спать старшекласснику надо 8-9 часов. Ложиться спать в одно и то же время, не позднее 23.00.  
На свежем воздухе проводите не менее двух часов. Кислород необходим для питания всех клеток и тканей. Как организм ученика будет извлекать энергию из пищи, если он не получает достаточно кислорода?  
Занимайтесь спортом. Это тренировка не только мышц, но и характера.

Сама длительность подготовки домашних заданий не должна быть более 3-4 часов. Однако это не сплошные 3-4 часа – они должны быть разбиты на блоки активной работы по 30-40 минут, а также на перерывы для отдыха между ними по 10-15 минут.

И конечно, никакого курения или алкоголя.

4. **Будьте в ресурсном состоянии!**

Давайте называть вещи своими именами :-)

Что такое подготовка к ЕГЭ глазами ученика? — Это значит, что надо пахать, пахать и пахать. Вкалывать и вкалывать.  
А еще проблемы в школе, «наезды» родителей. Им-то хорошо, они уже сдали все экзамены.  
Многие старшеклассники от этого впадают в негативное состояние. Настроение портится. Руки опускаются. Самые простые дела кажутся неподъемными.

**Первое, что надо сделать, – вернуться в положительное эмоциональное состояние.**  
Причем не просто положительное, а такое, в котором вы собранны и внимательны. В психологии это называется – **ресурсное состояние**.  
Это значит, что у вас есть физические и душевные силы для решения важной задачи. **Ресурсное состояние – это наличие энергии**.

Проще всего начать с «биологии», то есть с физической формы. Выспитесь и вовремя пообедайте. «Голодное брюхо к учению глухо», — с грубоватой точностью напоминает народная пословица. Каждый день находите время для спорта. Но и это не всё!

Ресурсное состояние – это еще и уверенность, бодрое настроение, радость оттого, что у вас все получается. Это внутреннее ощущение УСПЕХА.  
Как его достичь?

Улыбнитесь. Поправьте осанку. Найдите для себя такие слова, которые дают вам силы.

**- Я все могу. Я сильный. У меня все получается.  
- У меня отличная память. Я победитель.**

Вспомните очень хороший момент из своей жизни, когда вы были предельно собраны, действовали эффективно и в результате победили. Например, выиграли в спортивном соревновании. Первый раз прыгнули с десятиметровой вышки в воду. Или прыгнули с парашютом. У каждого это будет свое. Найдите это состояние и почувствуйте его еще раз.

Скажите себе: «Да, классно, супер. Я сделал это. Я все могу».  
И в этом состоянии – когда вы знаете, что все можете, — беритесь за любое трудное дело. В том числе – и за подготовку к ЕГЭ.