

Метод «Альпы» или как составить четкий план действий, чтобы гарантировано подготовиться к экзаменам

Метод «Альпы» помогает сделать подготовку к экзаменам целенаправленной и привнести в нее рационализм. И при этом выделить время на то, что лично для тебя важно.

Пошаговый алгоритм техники.

1. Первым делом нужно накидать абсолютно все задачи (темы), которые нужно повторить для успешной сдачи экзамена. Для этого можно использовать спецификатор по предмету, который предстоит сдавать (скачать можно на сайте <https://fipi.ru/>). Главное условие – выписать ВСЕ, что нужно повторить.
2. После этого распределить все темы на 3 категории, по важности:
 - самое важное
 - важное
 - важное, но не самое
3. Для каждой темы нужно определить сколько времени уйдет на ее повторение.
4. Следующий шаг – выделить дополнительное время на различные форматы, касательно повторения каждой темы.
5. Метод «Альпы» гласит: *60% времени нужно выделить на повторение «самых важных тем» и «важных». Остальные 40 % - на что-то неожиданно возникшее.*
6. Следующим шагом будет определить, когда у вас самое продуктивное время.
7. Выписать какие задачи вы можете решить именно в это время.
8. Еще важно учесть переключение между задачами так, чтобы это помогало отдыхать .
9. И не менее важно – нужно определить контрольные точки – колышки в важных задачах – те пункты, без выполнения которых вы не сможете продвинуться дальше.
10. Не стоит забывать о поддержке себя в процессе подготовки к экзаменам.
11. Еще нужно помнить, что важно отслеживать эффективность своих действий. Как часто вам нужно анализировать свой распорядок дня?

Важные ключевые аспекты

1. Учитывать все имеющиеся задачи.

2. Сопоставление со своим наиболее эффективным временем.
3. Предусмотреть «окна» между задачами и их наполнением.
4. Зоны контроля.
5. Контрольные точки – колышки.
6. Линия времени.
7. Анализ пути.
8. Поддерживающая среда и коррективы.