академикум онлайн-школа · 1–11 класс, ОГЭ и ЕГЭ

≈5ч Идеальная неделя подготовки к ЕГЭ

Расписание на один предмет: по 30–60 минут в день и один день отдыха. Для второго предмета — то же самое, но в другое время дня.

День	Что делать	нед 1	нед 2	нед 3	нед 4
ПН	📘 **Теория: одна тема** Прочитай тему, сделай короткий конспект своими словами 45 мин	☐	☐	☐	☐
ВТ	✍️ **Задания первой части** 10–15 коротких заданий по теме понедельника 40 мин	☐	☐	☐	☐
СР	📝 **Вторая часть: 1–2 задачи** Реши и проверь по критериям, а не только по ответу 60 мин	☐	☐	☐	☐
ЧТ	🔁 **Тетрадь ошибок** Перереши задания, где ошибся за последние 2 недели 30 мин	☐	☐	☐	☐
ПТ	⏱️ **Первая часть на время** Вся первая часть с таймером — следи за скоростью 40 мин	☐	☐	☐	☐
СБ	📝 **Вариант или разбор** Полный вариант раз в 2 недели, в другую — разбор ошибок 60–90 мин	☐	☐	☐	☐
ВС	🥳 **Отдых** Только 15 минут — пролистать тетрадь ошибок 15 мин	☐	☐	☐	☐

1
Одно и то же время каждый день — привычка работает лучше силы воли.

2
Телефон в другой комнате: 40 минут без отвлечений дают больше, чем 2 часа с ним.

3
Пропустил день — не догоняй двойной нагрузкой, просто продолжай по плану.

Как не выгореть

- ☐ Сон не меньше 8 часов
- ☐ Перерыв 5–10 минут каждые 40 минут
- ☐ Воскресенье — без учёбы (кроме 15 минут)
- ☐ Отмечай галочки — видно прогресс

Хочешь расписание под свой предмет и график?

Подберём преподавателя под цель — бесплатно. Занятия один на один, онлайн. Платите только после урока, без абонементов.

Первый урок бесплатно

akademikum.ru Telegram **@Akademikum_1** **8 915 195-17-33** Instagram **@akademikum_online_school**