

УДК 37.01  
ББК 74.200  
Л84

Литературный редактор Антон Золотов

Лукашенко М., Сидельникова А.

Л84 ЕГЭ без истерик: Как спокойно подготовиться к любому экзамену / Марианна Лукашенко, Антонина Сидельникова. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 318 с.

ISBN 978-5-9614-7910-2

Эта книга нужна родителям, чтобы подготовка к ЕГЭ, ОГЭ, ГИА и даже к 5 классу прошла без нервных срывов у всей семьи. С ней вы поможете подростку осознать, сколько есть времени на подготовку, поставить ясные и измеримые цели и адекватно оценить свои возможности, разделить подготовку на понятные этапы и научиться вписывать в график отдых и работу.

И не паникуйте: первый шаг к успешной сдаче экзаменов уже сделан — вы держите в руках эту книгу.

УДК 37.01  
ББК 74.200

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7910-2 © Лукашенко М. А., Сидельникова А. Н., 2022  
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

# Содержание

Введение .....	5
Как устроена эта книга .....	7
<b>Глава 1</b> Проект ЕГЭ .....	9
<b>Глава 2</b> Подготовительный этап. Определяем цель.....	28
<b>Глава 3</b> Школьный этап. Стратегическое планирование подготовки .....	70
<b>Глава 4</b> Хронометраж. Оцениваем доступное время и боремся с поглотителями времени .....	94
<b>Глава 5</b> План на день. Организуем рабочий день так, чтобы успеть сделать все намеченное.....	115
<b>Глава 6</b> Контекстное планирование. Используем каждый удобный момент и не упускаем возможности .....	135
<b>Глава 7</b> Приоритеты.....	151
<b>Глава 8</b> Порядок. Как сделать рабочее место лучшим помощником при подготовке к ЕГЭ .....	166
<b>Глава 9</b> Отдых. Что могут сделать родители, чтобы у подростка были силы готовиться к ЕГЭ.....	180
<b>Глава 10</b> Мотивация. Как усадить подростка за подготовку к ЕГЭ .....	194
<b>Глава 11</b> Команда проекта ЕГЭ. Один в поле не воин .....	210
<b>Глава 12</b> День ЕГЭ. И накануне .....	237
<b>Глава 13</b> Этап «ВУЗ» .....	265
Заключение .....	298
Словарь родителей старшеклассника.....	306
Шаблоны для скачивания .....	315
Благодарности .....	316