



Рекомендации старшеклассникам

Главное действующее лицо ГИА - это учащийся. ГИА - это первое серьезное испытание в его жизни. От его результатов во многом зависит его будущее, его дальнейшие профессиональные и личностные перспективы. Успешность сдачи ГИА зависит прежде всего от того как учащийся подготовиться к экзамену, и от того, сможешь ли он справиться со своим волнением на самом экзамене.



Безусловно, взрослые, учителя и родители, могут оказать ему серьезную помощь при подготовке к экзамену, но активным, действующим субъектом является он сам, и именно от него зависит, в конечном счете, результат. Это налагает на него серьезную ответственность, требует высокого уровня личностной зрелости, хороших

навыков самоорганизации. Но даже если учащийся осознает значимость ситуации, он не всегда знает с чего начать и на что обратить особое внимание при подготовке и сдаче ГИА. Чтобы помочь ему успешно разрешить эти проблемы, мы хотели бы дать ему ряд советов.

Как лучше готовиться к ЕГЭ



- Хорошо подготовь место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать.

- Необходимо собрать весь необходимый материал, а затем систематизировать его. Важно проанализировать материал, выяснить, что ты знаешь хорошо, что недостаточно, какой материал вызывает затруднения. Это поможет тебе организовать направления дальнейшей деятельности.

- Нужно разбить материал на части и распределить материал равномерно по всем дням данным для подготовки. Не стоит всё оставлять на последний день. Его лучше оставить для повторений и выученного систематизации материала.

- Необходимо выстроить подготовку к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей. Если ты по своему темпераменту

относишься к «быстрым темпераментам» (холерики и сангвиники), тебе лучше начать учить с наиболее сложного материала. Холерики и сангвиники быстро вработываются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия. Лучше учить материал блоками, делая небольшие перерывы на еду и отдых.



Если ты по своим индивидуальным особенностям относишься к людям с медленными темпераментами (флегматик и меланхолик) тебе лучше начать с более простых заданий. Они медленно вработываются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает. Флегматикам лучше осваивать материал большими блоками, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов ты потратишь много времени на включение в работу. Меланхоликам лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.

- При подготовке к экзамену учитывай свои природные биоритмы. Если ты от природы «жаворонок», то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше

лечь пораньше. Если ты от природы «сова», то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать.



- Необходимо также знать особенности работы памяти. Согласно законам работы памяти лучше всего запоминается начало и конец информации, поэтому самый сложный материал лучше выучить либо в самом начале, либо оставить на конец. Повторять материал лучше не сразу после заучивания, а спустя 1-1,5 часа так как процесс забывания идет постепенно и только спустя некоторое время будет ясно, что вы помните, а что нет.

Если у тебя преобладает зрительный тип памяти тебе лучше работать с письменными источниками, если слуховой, что лучше читать вслух. При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры.

Обязательно перепроверь точность запоминания фактического материала: даты, фамилии, название произведений, математические формулы и т.п.



- Старайся соблюдать режим дня. Чтобы не страдать от бессонницы, нужно ложиться и вставать в одно и то же время. Спать нужно не меньше 7,5-8 часов, если очень устала можно поспать 1-1,5 днем.

- Чтобы мозг получал достаточное количество необходимых для нормальной работы микроэлементов, нужно полноценное питание. Не стоит пить слишком много кофе, чая и газированных напитков, так как это приводит к перевозбуждению нервной системы и ухудшает качество мыслительной деятельности

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Чтобы снять психическое и физическое напряжение, необходимы физические упражнения, отдых, прогулки на свежем воздухе. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Как вести себя накануне экзамена

- Не стоит тратить последнюю ночь перед экзаменом, на подготовку к нему. Ты и так уже устал, а бессонная ночь может привести к переутомлению. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя.

- За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ГИА. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием

- Не забудь выложить сотовый телефон, чтобы тебя не заподозрили в мошенничестве.

- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

- Очень легко, но питательно позавтракай. Съешь что-нибудь полезное для работы мозга (сыр, рыбу, мясо, творог), не злоупотребляй кофе, оно может привести к перевозбуждению.

- Сделай упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

- Избегайте тех своих одноклассников, которые склонны нагнетать панику, лучше отвлечься от происходящего, посмотреть в окно, вспомнить о чем-то хорошем, побыть в одиночестве, а не среди излишне волнующихся товарищей.

Как вести себя на экзамене

- Нужно настроиться на экзамен, быть максимально собранным и уверенным в своих силах

- Не стоит слишком беспокоиться и тревожиться, так от этого только ухудшается работа мышления и памяти. Нужно попытаться успокоиться, вспомнить какое-то приятно событие из своей жизни, ситуацию в которой ты был успешен. Полезно убрать лишние движения (постукивание пальцем, раскручивание ручки и т.п.), так как это только невротизирует и тебя и других. Необходимо сделать глубокий вдох, медленно выдохнуть и сказать себе: «Я спокоен».

- Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайтесь внимания на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.

- Не переживай слишком серьезно из-за плохих результатов ГИА, помни, что ГИА - это лишь экзамен, в нем всегда есть элемент случайности.

Удачи на экзаменах, выпускник!