



КАК УСПЕШНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВЫМ ЭКЗАМЕНАМ НЕВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ СТАРШЕКЛАССНИКАМ

✓ Допуск к экзаменам



Согласно Порядку проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования к ГИА допускаются обучающиеся, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план, т.е. те, у которых годовые отметки по всем предметам учебного плана за 9 класс не ниже удовлетворительных.

✓ Подготовка к экзаменам

1. Мотивация. Главное - это наличие цели, твое желание сдать экзамены!
2. Восполнение пробелов. Незачем пытаться выучить всё за курс обучения в



школе. Сейчас нужно отработать те навыки, учебные алгоритмы, которые ждут тебя на конкретном экзамене. Например, русский язык - «правописание», «определение темы и идеи текста», математика - «основные формулы», «таблица умножения», «способы решения математических задач» и. т. п. Учителя подскажут, что именно тебе необходимо выучить,

какой учебный навык отработать,

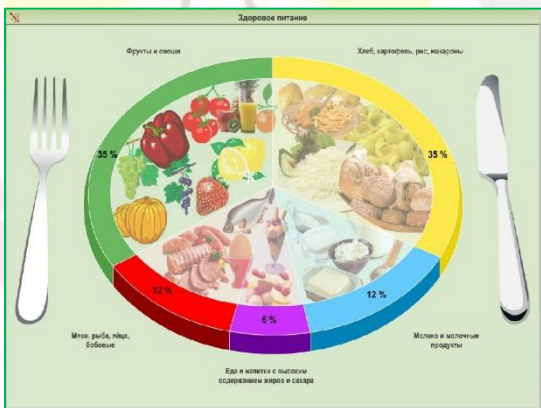
3. Использование различных приемов запоминания. В идеале, при изучении темы в ходе подготовки, необходимо задействовать все анализаторы (органы чувств): зрительный (читаешь, рассматриваешь схемы, рисунки), слуховой (читаешь вслух, прослушиваешь лекцию), тактильный (записываешь, рисуешь, создаешь руками). Это позволяет твоему мозгу создавать полную картину запоминаемого и при необходимости быстро извлечь информацию из памяти.

➤ Исторические события и физические явления останутся в памяти надолго, если их представлять в виде комиксов, рисунков или графических схем: так сведения, представленные в текстах, запоминаются лучше.

➤ Выучить иностранный язык будет легче, если смотреть зарубежные фильмы и слушать песни на языке оригинала. Возможно, сначала не все

слова будут тебе понятны, но при регулярной тренировке твой словарный запас существенно увеличится, улучшится произношение и понимание.

➤ Материал по обществу лучше усвоится, если использовать тезисы и мультимедийную презентацию: главная мысль, которую необходимо запомнить и картинка/схема для подкрепления.



✓ Правильное питание

Сбалансированный рацион: белки, жиры и углеводы в соотношении 30*30*40. Важное замечание: глюкоза (сахар) активизирует работу мозга, но не питает!

Поэтому все сладости следует употреблять как дополнение к основному рациону.

✓ Режим дня



В период подготовки к экзаменам организм испытывает серьезные умственные и физические нагрузки, поэтому необходима смена занятий: чередование учебы и физических упражнений. Занятия спортом насыщают организм кислородом, что очень важно при подготовке к экзаменам. И, конечно же, прогулка, - лучше в веселой компании. Смех - замечательное средство от тревожности. Сон при интенсивных умственных и физических нагрузках - на 1 час больше обычного (для восстановления сил организма).

✓ Эмоциональное благополучие



Спокойствие, только спокойствие! Помни, что все школьники испытывают стресс во время экзаменов. Это нормально! Твой позитивный настрой, доброжелательность в общении с друзьями и близкими, «погода в доме» - вот твои главные помощники. Для снятия психоэмоционального напряжения можно использовать дыхательные упражнения, слушать спокойную музыку, заниматься

тем, что тебе нравится, можно рассказать о своих чувствах тому, кому доверяешь. Полезно чаще бывать на природе. Прием медицинских препаратов - только по назначениям врача.