

## Рекомендации школьникам по подготовке к ГИА

- Хорошо подготовь место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- 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 все оставлять на последний день.
- 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.
- 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 устает 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.
- 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.

- Помни, что всегда можешь обратиться за поддержкой к взрослым – родителям, школьному психологу или на Детский телефон доверия (8-800-2000-122).

### **Как вести себя накануне экзамена**

- Не стоит тратить последнюю ночь перед экзаменом, на подготовку к нему. Бессонная ночь может привести к переутомлению. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться экзамен. 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.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Не забудь выложить сотовый телефон, чтобы тебя не заподозрили в мошенничестве.
- 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».
- Избегай 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.