

## Рекомендуемые материалы

Чем больше времени вы проведете за подготовкой, тем больше шансов сдать экзамены на высокий балл. Помните, что просмотр лекций с разбором заданий не заменяет решения задач, и только им ограничиваться точно не надо. Когда вы решаете задачи, вы тренируете мозг, настраиваете его на эту работу. У вас появляется привычка решать эти задания, а также уходит страх перед экзаменом.

Учитесь понимать предмет, думать и анализировать. Практика очень важна, но понимание связей и закономерностей для высокого балла необходимо не меньше.

Обязательно давайте себе отдыхать. Если чувствуете, что уже смотреть не можете на эти задачи из ГИА, отдохните от них пару дней. Мотивация вскоре вернется, и вам снова захочется готовиться к экзаменам.

Чтобы поддерживать мотивацию, вдохновляйтесь интересными роликами в интернете про то направление, которым интересуетесь, читайте книги об известных людях, добившихся успеха в той сфере, в которой вы бы хотели работать.

Материалы для подготовки к ГИА:

1. Открытый банк заданий ЕГЭ (<http://fipi.ru/ege/otkrytyy-bank-zadaniy-ege>).
2. Видеоконсультации разработчиков КИМ ЕГЭ (<http://fipi.ru/ege/videokonsultatsii-razrabotchikov-kim-yege>).
3. ЕГЭ: демоверсии, спецификации, кодификаторы (<http://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory>).
4. Открытый банк заданий ОГЭ (<http://fipi.ru/oge/otkrytyy-bank-zadaniy-oge>).
5. ОГЭ: демоверсии, спецификации, кодификаторы (<http://fipi.ru/oge/demoversii-specifikacii-kodifikatory>).

## Советы и лайфхаки выпускникам

ГИА – всего лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Экзамены человек сдает на протяжении всей жизни, и это касается не только школьных экзаменов или поступления на работу. Экзамен – это часть жизни.

Разберем несколько советов для более успешной подготовки к ГИА.

### 1. Начните с самого сложного.

Одна из лучших стратегий подготовки к экзамену – начать с трудных тем. Чем раньше вы коснетесь глав, которые вызывают у вас проблемы, тем больше времени и возможностей будет на изучение проблемного материала.

### 2. Используйте технические приемы.

Просматривая записи, отмечайте цветным маркером вопросы, к которым придется вернуться позже. В начале поставьте перед собой задачу записать все, что вы уже знаете по теме, а затем определите пробелы в знаниях. Ближе к экзамену преобразуйте длинные тексты в короткие блок-схемы. Записи в таком формате помогут быстро запомнить все основное.

### **3. Повторяйте пройденное.**

Многokратные повторения – 50% успешной подготовки к экзамену. Начиайте каждый день с проверки знаний по темам, которые изучили за предыдущий день.

### **4. Никогда не изучайте один предмет целый день.**

Многие ученики пытаются достичь цели, готовясь к одному экзамену в течение нескольких дней, полагая, что это позволит оставаться в теме и лучше понимать содержание. Тем не менее, это не так. Если мы часами занимаемся одним и тем же, наш интерес к занятию снижается. Нам становится скучно, мы отвлекаемся и теряем время. Поэтому имеет смысл сделать обучение пошаговым и распределить изучение учебных дисциплин по разным дням.

### **5. Делайте регулярные перерывы.**

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Таким образом вы сохраните концентрацию внимания и память.

### **6. Празднуйте успехи.**

Награждайте себя за небольшие победы и промежуточные результаты, которые вы достигаете. После усвоения очередной части материала, побалуйте себя походом в кино или закажите любимую еду. Это также поддерживает мотивацию.

### **7. Практикуйте занятия вместе с одноклассниками.**

Такое обучение полезно. С одной стороны, эффект соревнования мотивирует. С другой стороны, вы можете обмениваться информацией в процессе изучения материала, проверять друг друга и дополнять. Так материал усваивается легче и быстрее.

### **8. Избегайте негативных мыслей**

Приближение экзаменов угнетает? Не поддавайтесь этим чувствам. Преобразуйте негативные мысли в позитивные и черпайте из них энергию. Не допускайте стресса. Считается, что стресс ограничивает способность решать сложные задачи и запоминать большие объемы информации.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Можно использовать техники самовнушения. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным. Нельзя внушать себе негативное! Ваши мысли должны быть облечены в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение. Например: «Я владею ситуацией!», «Все будет нормально!», «Я уже чувствую себя лучше!».

Чаще вспоминайте все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. Думайте о себе положительно. Каждому из нас есть чем гордиться.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Даже если ваши достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные!

### **Правила успешного запоминания**

К экзаменам нужно запомнить огромные объемы информации. Как же успеть все выучить и сдать экзамены на отлично? Для этого рекомендуем использовать несколько простых правил.

#### **Правило 1**

Вся информация, которую необходимо изучить, должна быть хорошо структурирована. Составляйте собственные схемы, которые помогут лучше усвоить информацию.

Хорошим методом визуализации являются интеллект-карты. Это метод организации идей, задач, концепций и любой другой информации. Ментальные карты помогают визуально структурировать, запоминать и объяснять сложные вещи. В центре всех ментальных карт – главная идея. От нее отходят ключевые мысли, которые можно делить на подпункты до тех пор, пока вы не структурируете всю информацию.

#### **Правило 2**

Определите, какой вид памяти у вас преобладает: зрительная, слуховая или кинестетическая (моторная).

Если доминирует зрительная память, то пробуйте составлять схемы, развешивать листочки со сложными терминами. Людям с фотографической памятью помогает запоминание расположения материала в тетради или учебнике.

Если преобладает слуховая память, то читайте вслух конспекты и записывайте их на диктофон, чтобы можно было потом их прослушать.

При доминирующей моторной памяти полезно писать шпаргалки, но вот брать их с собой на экзамен категорически нельзя. Писать их нужно осознанно, бездумное переписывание не поможет.

Ищите «свои» методы запоминания, которые будут эффективны и подойдут лично вам. Кто-то запоминает даты, термины и иностранные слова с помощью ассоциаций, а кому-то помогают многочисленные повторения вслух.

#### **Правило 3**

Готовиться к экзаменам легче с друзьями. Задавайте друг другу вопросы, решайте вместе задачи, соревнуйтесь, кто больше запомнит терминов.

Также можно попросить помощи у родителей. Например, пересказать им изученное, попросить задать вопросы и проверить ваши знания.

#### **Правило 4**

Повторяйте даты, законы и теоремы, которые не можете запомнить, в любое свободное время. Например, по дороге в школу, в ожидании автобуса или в очереди.

Можно развесить по дому стикеры с датами, сложными терминами и правилами. Чем чаще вы будете на них наткаться, тем быстрее они отложатся в памяти.

#### **Правило 5**

Старайтесь не переживать. Холодный настрой поможет вам собраться с мыслями и сдать экзамен на высокий балл. В ночь перед экзаменом хорошо поспите. За ночь информация усвоится, и с утра вы с удивлением обнаружите, что помните даже то, что никак не хотело лезть вам в голову.

И главное помните, что чудеса бывают только с теми, кто работает и действует. И даже таблетки для улучшения памяти не помогут, если вы хотя бы раз не прочтете учебный материал.