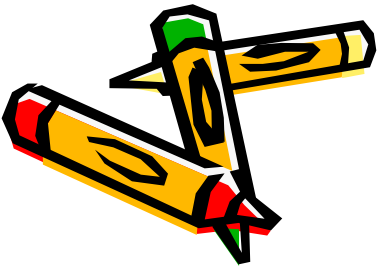
Советы участникам ГИА: учащиеся

«Как подготовиться к экзаменам»



Подготовка к экзамену

- Подготовь место для занятий;
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв;
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.



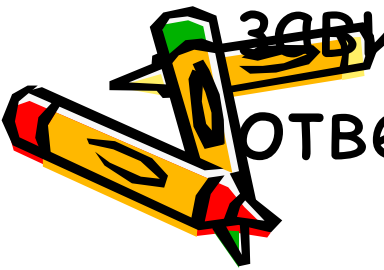
Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. *Ты устал, и не надо себя переутомлять.* Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 30 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа

Перед началом тестирования



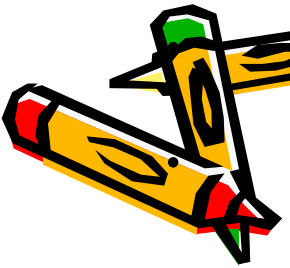
- В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д).
- Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!



Во время тестирования

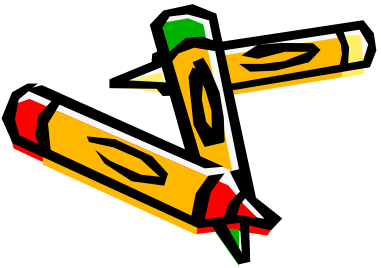


- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции



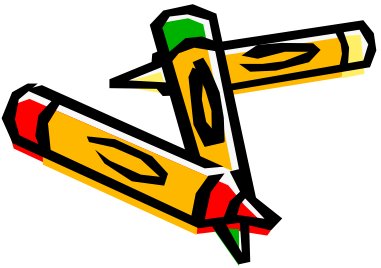
Советы участникам ГИА: родители

«Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам»



Уважаемые мамы и папы!

- Для вас и ваших детей наступила пора – сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка в экзаменационном марафоне.



Компоненты готовности учащихся к ГИА

1. **Познавательный компонент**. (знания по предмету в рамках образовательного стандарта). Хороший уровень развития познавательных процессов(память, внимание, мышление). Общеучебные навыки: самооорганизация и самоконтроль, планирование, правильное распределение времени при выполнении тестовых заданий, умение учиться и т.д.

2. **Поведенческий компонент**. Знание и понимание обучающимися особенностей проведения ГИА, знакомство с процедурой экзамена. Навык работы с тестовыми материалами.

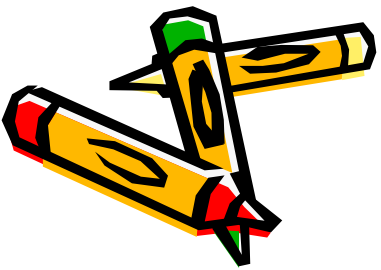
3. **Личностный компонент**. Наличие собственного адекватного мнения об экзамене. Принятие на себя ответственности за подготовку к экзамену и его результат.

- Адекватная самооценка – умение реалистично оценить свои знания, умения, способности.
- Владение способами управления своим эмоциональным состоянием (релаксация).

Уважаемые мамы и папы!



- 1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.
- 2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов.
- 3. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.
- 4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время, не забывайте, что мозгу нужна витаминная помощь.
- 5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком



6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
7. Учтите. Что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимо ежедневные прогулки на свежем воздухе.
8. Не позволяйте своему ребёнку впустую тратить время.
9. В день сдачи экзаменов – не забудьте:

- вовремя его разбудить;
- приготовить одежду для этого торжественного случая;
- положить необходимые учебные принадлежности
- пожелать ему удачи и успехов.



Чем кормить школьника перед экзаменами

1. Рыба и морепродукты.
2. Говядина и другие нежирные сорта мяса.
3. Гречка.
4. Стручковая фасоль.
5. Капуста и другие овощи.
6. Бананы и другие фрукты.
7. Горький шоколад (в небольших количествах)

Исключить: кофе и крепкий чай (Они разрушают витамин В1, что приводит к ослаблению памяти, усталости, слабой концентрации мыслей, неуверенности в себе)



Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

Самовнушение.

Самовнушение похоже на позитивный разговор с самим собой

Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух.

Например:

-Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!

-Я знаю, что меня поддерживают родные!

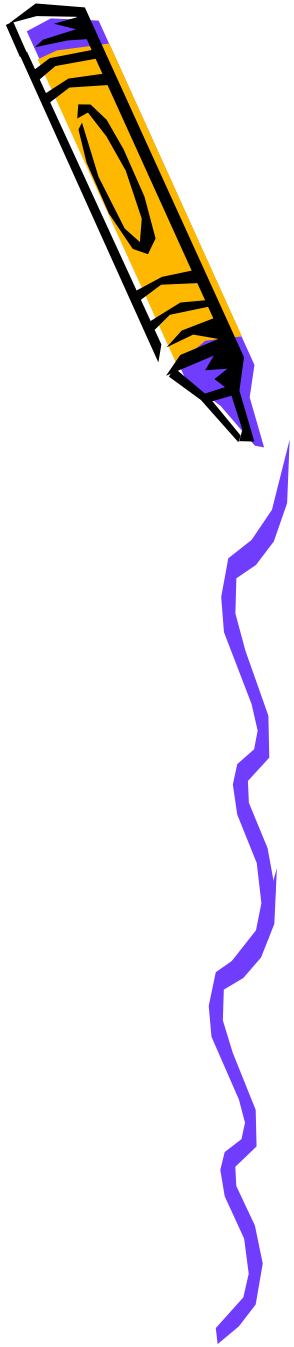
-Родители любят меня, что бы ни случилось!

-Мне повезет!

-Все хорошо!

-Я знаю, что делать!

-У меня есть план, значит, я все сделаю правильно!



УСПЕХА Вам!
У Вас все получится!

