

9 класс



# ГОТОВИМСЯ К ГИА





# Как подготовиться к ГИА?

- ***Учиться, учиться и еще раз учиться!***
- Все задания составлены по школьной программе, поэтому надо просто хорошо учиться.
- Для подготовки к ГИА лучше всего использовать учебники по предметам из перечня, рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Ежегодно на сайте ФГНУ "Федеральный институт педагогических измерений" публикуются задания из нескольких вариантов КИМов, которые использовались на предыдущих ГИА.
- Там же можно ознакомиться с демонстрационными вариантами КИМов.



# 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 настроения.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



# Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников

## при подготовке и сдаче экзаменов

- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.





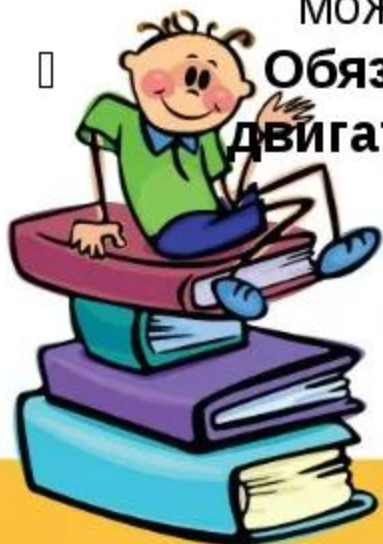
## Данное упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

**Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.**

Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

□ **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться в своём, в удобном темпе и с удовольствием.**



# Рекомендации учащимся для экзаменов



## Время перед экзаменами

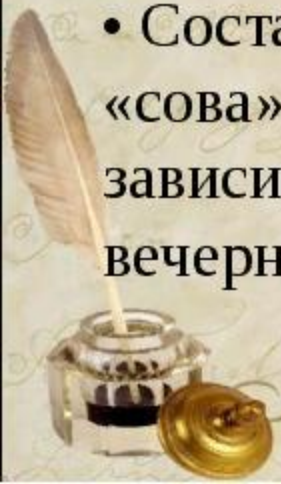
1. Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
2. Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
3. Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
4. Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
5. Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
6. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.
7. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
8. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для отдыха.
9. Делайте перед сном упражнения на расслабление.





## **СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

- При выполнении самостоятельной работы сначала подготовь место для занятий:  
убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.



## Рекомендации по подготовке к экзамену

1. К экзамену следует готовиться по учебникам для основной и средней школы
2. Подготовку к экзамену лучше начать за 1-2 года до экзамена
3. Каждый месяц необходимо повторять ранее пройденный материал; время, необходимое для изучения биологии (чтобы её сдать на отлично), -1-2 часа ежедневно.
4. Особое внимание следует уделять заданиям со свободным развёрнутым ответом, так как они являются наиболее сложными для учащихся.
5. Следует больше внимания уделять заданиям, в которых предусмотрено использование рисунков, схем, таблиц, текстов для объяснения биологических объектов, процессов, явлений.

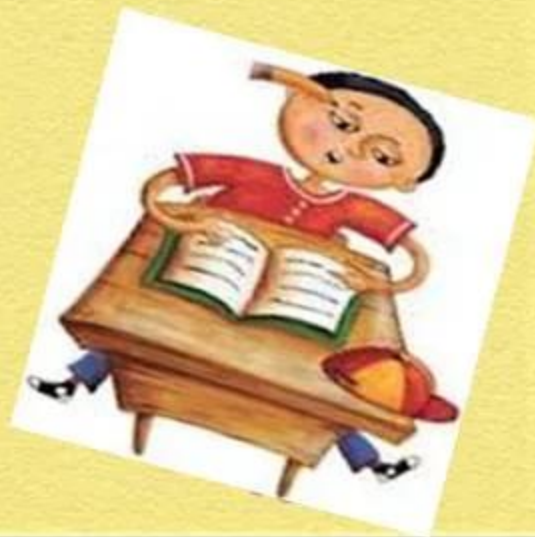




# Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам



- ❑ Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- ❑ Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.





## Рекомендации выпускнику по подготовке к ГИА, ЕГЭ



- Подготовка в течение года.
- • Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- • Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
- • Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- • Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- • Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв.
- • Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- • Выполняй как можно больше тестов.
- • Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов .
- • Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- • Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- • Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- • Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ЕГЭ.





# Рекомендации выпускникам

## в период сдачи экзаменов:

- **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
- **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику.
- **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.**
- **Выспитесь накануне экзамена.**
- В день экзамена **избегайте стрессовых ситуаций**, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
- **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.**

# КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- ⊙ **Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и - за новую тему.**

1

- Сосредоточьтесь на изучаемом материале. Отключите все средства связи. Не откладывайте на потом то, что можно выучить или прочитать сегодня

2

- Прежде чем начать учить какой-то материал, надо его хорошо понять. Бессмысленный, не до конца понятый и осознанный материал вряд ли запомнится

3

- Очень важно настроиться на усвоение материала. От такого настроения (или установки) зависит, как долго будет храниться выученный материал в памяти

4

- Не стоит заниматься и по ночам, наоборот, готовясь к экзаменам, надо хорошо высыпаться, тогда и голова будет работать лучше



# СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ

- *Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;*
- *Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);*
- *Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;*
- *Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.*



- 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!







Удачі!  
**удачи!**

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!

**У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!**