

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ГИА 2025



ВВЕДЕНИЕ



Ты знаешь, зачем сдаёшь ГИА? –

– Конечно!

ГИА является важным экзаменом, который подводит итоги обучения и служит ключевым показателем знаний.

Успешная сдача ГИА даёт возможность не только подтвердить свои знания, но и является одним из первых шагов к успешной профессиональной карьере, поступлению в колледж.

Цели подготовки к ГИА

Повышение уверенности в собственных знаниях

ГИА – это стрессовое испытание, но грамотная подготовка может значительно укрепить уверенность в себе и своих силах.

Закрепление знаний

Подготовка к ГИА даёт возможность повторить пройденные темы, систематизировать знания и выявить слабые места.

Развитие навыков самоконтроля

Почему подготовка должна быть заблаговременной?

Подготовка к экзамену требует времени, так как она включает не только повторение материала, но и практическую отработку навыков решения экзаменационных заданий.

Заблаговременное начало подготовки позволит:

- **Разделить учебную нагрузку** на более длительный период, что снижает риск перегрузки.
- **Глубже понять темы**, так как будет возможность изучать материал постепенно, возвращаясь к сложным вопросам по мере необходимости.
- **Избежать стресса** в последние дни перед экзаменом.

Для того чтобы успешно подготовиться к ГИА, необходимо сформировать мотивацию, которая будет поддерживать на протяжении всего учебного процесса.

получение хороших оценок

поступление в желаемое учебное заведение

развитие навыков, полезных для дальнейшего обучения

**Подготовка к ГИА – это не так
сложно, как кажется, если
у вас есть план, желание
и уверенность в своих силах.
Приложите усилия, и результат
не заставит себя ждать!**



ЭТАП 1

ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Для эффективной подготовки к ГИА крайне важно организовать своё время и создать индивидуальный учебный план.

Этап 1 посвящён подробному описанию процесса создания расписания, его оптимальному распределению и рекомендациям.

Шаг 1 – Определение временных рамок

Важно оценить, сколько времени остаётся до экзамена.

Оптимально начинать подготовку 9-12 месяцев до экзаменов, чтобы иметь достаточно времени на закрепление материала.

Шаг 2 – Составление индивидуального плана

Распределение времени на подготовку – ключ к успеху.

Примерный план может выглядеть так:

1 3 месяца – повторение основных тем по каждому предмету.

2 решение практических заданий и тестов, работа над ошибками.

3 финальное закрепление материала, практика на экзаменационных заданиях.

Шаг 3 – Создание расписания

Для создания эффективного расписания используйте следующие принципы:

- **Чередуйте предметы:** не занимайтесь одним предметом весь день; чередование помогает мозгу лучше усваивать материал.
- **Выделите «ключевые дни» для углублённого повторения сложных тем.** Например, каждый вторник можно посвящать более сложным вопросам.
- **Не забывайте об отдыхе:** включите короткие перерывы между блоками занятий и выделите день в неделю для полного отдыха.

Шаг 4 – Способы распределения времени

Есть несколько методов, которые помогут вам:

1

Метод Pomodoro

делите учебное время на 25 минут с перерывами по 5 минут. После 4 блоков делайте более длинный перерыв (30 минут).

2

Метод интервальных повторений

определите, какие темы нужно повторять чаще, а какие реже, в зависимости от уровня освоения материала.

3

Метод ABC

распределите задачи на три категории: А – самое важное и трудное, В – менее важное, С – простое и понятное.

Начинайте занятия с задач категории А, чтобы успеть проработать наиболее сложные темы.



ЭТАП 2

СТРУКТУРА ЭКЗАМЕНА

Каждый экзамен в формате ГИА имеет свои особенности.

Понимание, как устроен экзамен и его задания, позволит избежать неожиданностей и точно знать, чего ожидать.

Шаг 1 – Изучение демо-версий экзаменов

В интернете есть примеры реальных экзаменов прошлых лет.

- **Выполняйте такие тесты**, чтобы привыкнуть к формату и увидеть повторяющиеся типы заданий.
- **Разберите критерии оценивания:** это поможет понять, на что обращают внимание эксперты и как заработать максимум баллов за каждое задание.
- **Составьте список тем для каждого экзамена:** узнайте, какие темы чаще всего встречаются. Это позволит сосредоточиться на важнейших аспектах учебного материала.

Шаг 2 – Подготовка к заданиям

- **Пишите развёрнутые ответы регулярно:** выполняйте задания в формате развёрнутого ответа хотя бы пару раз в неделю.
- **Учитесь быстро исключать неверные ответы:** выделяйте самые очевидные ошибки и исключайте их сразу, это увеличит ваши шансы на правильный ответ.
- **Научитесь выделять главное:** при чтении сразу отмечайте ключевые моменты, идеи и аргументы.

ЭТАП 3

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для эффективной подготовки к ГИА важно правильно подобрать учебные материалы. Это могут быть учебники, справочники, онлайн-курсы и приложения.

Шаг 1 – Выбор учебников и пособий

Учебники – основа подготовки, так как они охватывают все необходимые темы и задания. Однако важно выбрать подходящий, соответствующий подготовке и требованиям экзамена.

- **Используйте учебники, рекомендованные школой и Министерством образования:** такие учебники гарантированно соответствуют образовательным стандартам.
- **Изучите отзывы о пособиях для подготовки к ГИА:** форумы, социальные сети и сайты для учеников помогут выбрать актуальные и проверенные материалы.
- **Ищите пособия, где подробно объясняются задачи с решениями:** такие книги помогают не просто выучить материал, но и понять, как решать задания шаг за шагом.

Шаг 2 – Использование онлайн-ресурсов

- **Занимайтесь с помощью образовательных платформ** Якласс, Фоксфорд и другие платформы предлагают доступ к качественным курсам по разным предметам.
- **Практикуйтесь на «Сдам ГИА» или «ФИПИ»:** они предлагают тесты и задания, соответствующие формату экзамена.

ЭТАП 4

ЗАПОМИНАНИЕ МАТЕРИАЛА

Эффективное запоминание большого объёма информации – важная часть подготовки к ГИА. Существуют различные методы, которые помогают запомнить и структурировать материал.

1 Метод ассоциаций

- **Связывайте сложные понятия с повседневными образами** например, ассоциируйте исторические даты с важными событиями из вашей жизни или запоминайте формулы, представляя их в виде изображений.
- **Создавайте ассоциации, вызывающие яркие эмоции** чем сильнее эмоциональная связь, тем легче запомнить.
- **Используйте ассоциативные цепочки** при запоминании серии понятий попробуйте связать их в последовательную историю.



2 Метод мнемотехники

- **Создавайте рифмы и аббревиатуры**
например, для запоминания списка предметов или понятий создайте акроним, составленный из первых букв.
- **Используйте визуальные образы**
представьте абстрактные понятия в виде картинок или рисунков, это облегчает их воспроизведение.
- **Разбивайте информацию на блоки по 3-5 элементов**
память лучше запоминает небольшие блоки информации, чем длинные списки.

3 Метод карточек (flashcards)

- **Создавайте карточки по каждому предмету**
на одной стороне пишите вопрос или термин, а на другой – ответ/объяснение. Это позволит проверять свои знания.
- **Используйте карточки регулярно для повторения**
старайтесь повторять карточки через интервалы (например, через день, неделю, месяц) для лучшего усвоения.
- **Попробуйте цифровые приложения для карточек**
например, Quizlet позволяет создавать карточки и тренироваться в любом месте, используя смартфон.

4 Метод визуализации

- **Создавайте мысленные образы**
представляйте, как выглядят абстрактные понятия или события. Например, при изучении исторических событий попробуйте вообразить, как именно они происходили.
- **Используйте цветные заметки и рисунки**
рисование схем и графиков помогает структурировать информацию и запомнить её через визуальные образы.

5 Метод создания записей и конспектов

- **Составляйте короткие конспекты по темам**
записывайте главные мысли и выводы по каждой теме. Это упрощает последующее повторение.
- **Используйте схемы и таблицы**
графическая форма представления информации облегчает её восприятие и запоминание.

6 Метод преподавания

- **Попробуйте объяснить тему кому-то**
постарайтесь донести основные мысли и логику темы. Это помогает лучше понять материал и найти слабые места.
- **Задавайте себе вопросы и отвечайте на них**
задавайте вопросы и отвечайте на них, как будто вы – учитель.

ЭТАП 5

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Делайте короткие перерывы: применяйте технику Pomodoro (25 минут работы и 5 минут отдыха). Это поможет избежать переутомления и повысить продуктивность.

Уберите отвлекающие факторы: занимайтесь в тихом месте, где вас никто не будет беспокоить. Отключите уведомления на телефоне и поставьте его в режим «Не беспокоить».

Сосредоточьтесь на одной задаче: не пытайтесь учить несколько предметов одновременно. Разделите подготовку на отдельные блоки, каждый из которых будет посвящён только одной теме.

Практикуйте медитацию: медитации помогут расслабиться, снять напряжение и восстановить концентрацию перед занятием.

Пейте воду: недостаток жидкости негативно сказывается на концентрации, поэтому держите рядом бутылку с водой и регулярно делайте глотки.

ЭТАП 6

ОТДЫХ И АКТИВНОСТЬ

Включите физическую активность в распорядок дня:

занимайтесь спортом хотя бы 15-30 минут в день. Это может быть утренняя зарядка, прогулка или лёгкая тренировка.

Выходите на свежий воздух каждый день:

10-15 минут прогулки помогут вам расслабиться, насытить мозг кислородом и улучшить общее самочувствие.

Используйте время отдыха для смены активности:

например, если вы много читали, проведите перерыв на улице или займитесь чем-то творческим.

Разминайтесь каждые 1-2 часа занятий: делайте упражнения для спины, шеи и рук, чтобы снять напряжение и избежать усталости.

Слушайте спокойную музыку для расслабления: музыка с частотой 432 Гц или природные звуки могут помочь снизить уровень стресса и восстановить силы.

ЭТАП 7

«НЕТ» СТРЕССУ И ТРЕВОГЕ

Используйте дыхательные упражнения: глубокое дыхание помогает снизить уровень стресса. Вдохните глубоко на счёт 4, задержите дыхание на 4, затем выдохните на счёт 4.

Ведите дневник переживаний: записывайте свои мысли и чувства, это поможет понять, откуда берётся стресс, и увидеть ситуацию более объективно.

Практикуйте позитивные аффирмации: повторяйте себе, что вы справитесь, что вы достаточно подготовлены, и что волнение — это нормальная реакция перед экзаменом.

Представьте успешное прохождение экзамена: визуализация помогает укрепить уверенность.

Обсуждайте свои волнения с близкими: иногда проговаривание страхов с друзьями или семьёй помогает успокоиться и осознать, что они не так страшны, как кажутся.

ЭТАП 8

СОН И РЕЖИМ ДНЯ

Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время: регулярный график сна помогает организму отдыхать эффективно, повышая вашу продуктивность.

Обеспечьте 7-8 часов сна в сутки: недосып негативно влияет на память, концентрацию и уровень энергии, поэтому важно не сокращать сон ради подготовки.

Избегайте гаджетов за час до сна: свет экранов нарушает выработку мелатонина – гормона, ответственного за сон. Читайте книги или занимайтесь расслабляющими занятиями.



ЭТАП 9

АФФИРМАЦИИ

ПОВТОРЯЙТЕ АФФИРМАЦИИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО НЕСКОЛЬКО РАЗ

Я постепенно осваиваю материал и становлюсь всё увереннее!

**Мои знания и навыки растут с каждым днём.
Я справляюсь с любыми заданиями легко и уверенно.**

**Я спокоен и уверен, потому что усердно готовлюсь.
Я сделаю всё, что в моих силах, чтобы успешно сдать экзамен.**

**Каждое занятие приносит мне знания.
Я готов справиться с любыми вопросами на экзамене.**

**Я уважаю свои усилия и ценю каждый час,
который я вкладываю в свою подготовку.**

Всё, что мне нужно, я уже знаю и понимаю.

Экзамен – всего лишь шаг на пути к цели, и я готов его пройти.

ЭТАП 9

ПОСЛЕДНИЙ РЫВОК

Последний день перед экзаменом – это время для отдыха, подготовки морального настроя и закрепления уверенности.

Шаг 1 – Повторите основные моменты

- **Просмотрите конспекты:** пробежитесь глазами по основным тезисам, терминам, формулам или датам.
- **Не беритесь за новые темы:** новые темы вызовут тревогу, если вы вдруг не успеете их понять. Сосредоточьтесь на том, что уже знаете.
- **Повторите трудные моменты, но не более 1-2 часов.**

Шаг 2 – Соберите то, что нужно

Чтобы избежать стресса утром, заранее подготовьте все материалы и убедитесь, что всё необходимое у вас под рукой.

паспорт

чёрная гелевая ручка

шоколад

пластиковая бутылка с водой без этикетки

удобная одежда, которая не будет сковывать движения

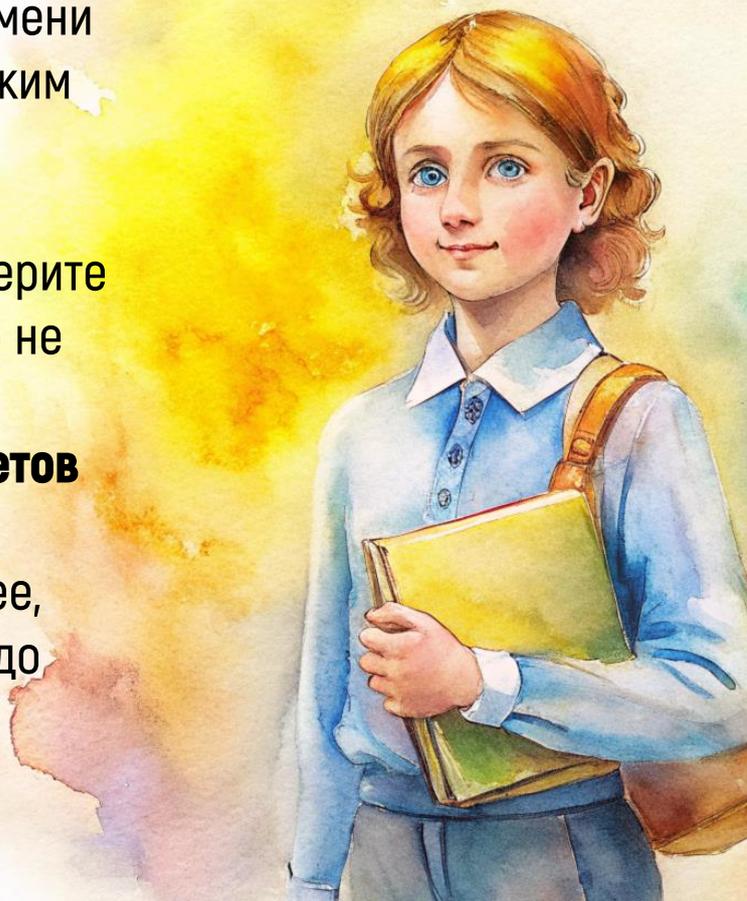
Шаг 3 – Положительный настрой

- **Визуализируйте успешное прохождение экзамена:** представьте, как вы уверенно отвечаете на вопросы и получаете высокий балл. Визуализация поможет почувствовать себя спокойнее.
- **Повторите позитивные аффирмации:** напоминайте себе, что вы усердно готовились и сделаете всё возможное, чтобы успешно справиться с экзаменом.
- **Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах:** вспомните свои достижения, успешные результаты тестов и навыки, которые помогут вам на экзамене.

Шаг 4 – Ложитесь спать пораньше

Хороший сон перед экзаменом важен для концентрации, уверенности и способности справиться со стрессом.

- **Старайтесь лечь спать на час раньше:** дайте себе больше времени на отдых, чтобы проснуться свежим и полным сил.
- **Создайте комфортные условия для сна:** проветрите комнату, уберите лишний свет и шум, чтобы ничто не мешало полноценному отдыху.
- **Избегайте тяжёлой еды и гаджетов перед сном:** ужин должен быть лёгким и не позднее, чем за 2-3 часа до сна, а за час до сна лучше отложить устройства.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



У тебя получилось подготовиться, следуя моим рекомендациям? –

– Конечно!

Я теперь чувствую себя намного увереннее и готов показать всё, что знаю! Спасибо!

1. Вы сделали всё, что могли, чтобы подготовиться к экзамену.

2. Подходите к нему с уверенностью и спокойствием. Ваши знания, усилия и настойчивость обязательно принесут плоды.

Удачи и верьте в себя!