

# **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

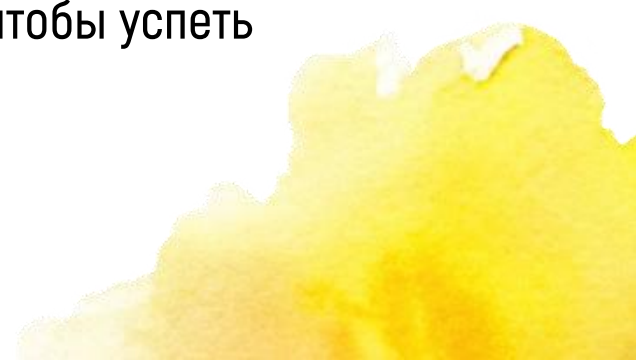
определите, какие темы нужно повторять чаще, а какие реже, в зависимости от уровня освоения материала.

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

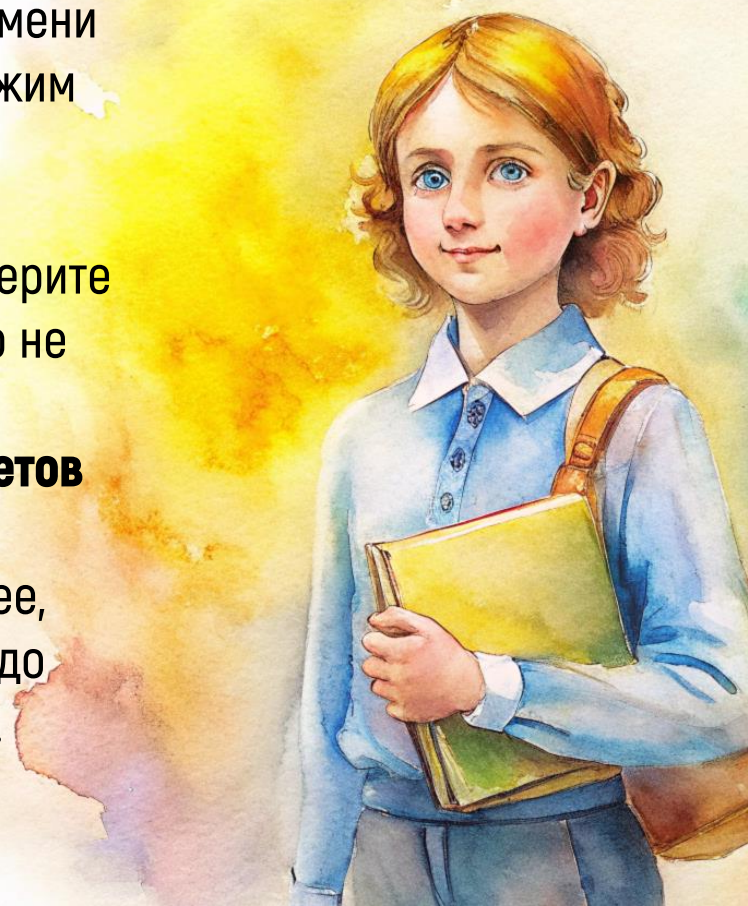
## Шаг 3 – Положительный настрой

- **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!**