**Как подготовиться к ЕГЭ и ГИА**



Давайте сначала разберёмся, **что такое ЕГЭ и как нам к нему относиться?**

При всей неоднозначности отношения к ЕГЭ и ГИА, много негатива происходит из банального **страха** - ведь это первый значимый жизненный ЭКЗАМЕН, от результата которого многое зависит; и **нежелания работать** - большинство учеников с низкими результатами учебы, в первую очередь просто не могут заставить себя учиться.  Школьная программа, по силам всем ребятам, но не у всех хватает воли и самодисциплины. А теперь спросите себя: "Почему ЕГЭ или ГИА это плохо?", к какой группе я отношу себя: первой, второй, или **в моей случае есть третья причина?**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. **Стресс** при этом – абсолютно **нормальная реакция** организма.**Легкие** эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но **излишнее** эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

**Советы выпускникам**

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

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. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://egeigia.ru/all-ege/dokumenty-ege/blanki-ege) тоже можно ознакомиться заранее.

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.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Первое с чем нужно определиться - КОГДА начинать подготовку?**

Здесь следует помнить, что начать готовиться **заранее никому не повредит**, а вот упустить время и вспомнить об экзамене когда будет уже поздно можно легко.

Кроме того, в учебном году накануне экзамена изрядная часть уроков посвящена подготовке, регулярно проводятся проверочные и контрольные в формате ГИА и ЕГЭ, за которые часто ставятся отметки в журнал, поэтому если Вы хотите избежать многочисленных стрессов из-за низких результатов во время учебы, поднять собственную самооценку и веру в свои силы - возьмитесь за подготовку вовремя! Лучше это сделать еще до начала учебного года, чтобы уже на первой проверочной работе в школе проявить себя.

Если же время упущено, предварительный результаты плохие, веры в себя нет, а экзамен уже совсем скоро - не отчаивайтесь и возьмитесь за подготовку прямо сейчас! Помните, всё в ваших руках!

Обсуждать достоинства и недостатки ЕГЭ и ГИА, как и любого другого экзамена, можно бесконечно долго, но давайте будем относиться к ним как данности: **мы ведь не можем отменить экзамен,** и готовиться к нему а затем **сдавать всё равно придется**! Поэтому, отложим праздные рассуждения, отбросим страхи и лень и подумаем как взяться за подготовку.

**По каким источникам готовиться?**

Материалов для подготовки сегодня великое множество и неисчерпаемым их источником является Интернет.

Только на этом сайте Вы можете легко познакомиться с десятками **книг и пособий** для подготовки ЕГЭ и ГИА по каждому предмету. Понравившуюся книгу затем легко приобрести в книжном магазине, или заказать в электронных магазинах. Здесь следует отметить, что **по каждому из предметов,** по которым Вам предстоит сдавать экзамен в формате ЕГЭ или ГИА, **нужно иметь несколько пособий**, и обязательно разноплановых: сборники заданий, собрания вариантов, справочники и т.д. Это позволит организовать подготовку наиболее рациональным способом.Также, полезно обновлять базу книг и пособий по мере приближения к экзамену, потому что новые материалы печатаются регулярно.

**Как готовиться к ЕГЭ и ГИА**

Мы определились, что готовиться к ЕГЭ или ГИА нужно заранее, ведь результат нужен уже сейчас, на школьных занятиях.

Приобрели книги, пособия, видео курс. Приступаем к подготовке.

Залог успеха в подготовке - самодисциплина. Очень действенным способом организоваться является составление плана. Он не обязательно должен быть подробным и строгим. Например, на первых порах достаточно будет определить для себя: "4 часа в неделю на подготовку"! - и отработать эти часы станет уже делом принципа, ведь мы знаем, что в состоянии выполнить слово данное самому себе.

Еще лучше составить подробный план занятий. Для начала определите, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться Не вообще "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 20 минут - перерыв. Можно в это время отвлечься, переключиться на хобби, сделать зарядку, принять душ.

По ходу подготовки фиксируйте результаты. Особенно важно **отмечать для себя трудные темы и задания**. Это позволит не просто значительно увеличить продуктивность подготовки - вы будете целенаправленно устранять пробелы и вникать в те моменты, которые вызывают затруднения. Лучше для этой цели завести отдельную тетрадь. Накануне экзамена эти записи будут особенно важны - с ними вы сможете за 2-3 дня повторить и отработать все "скользкие" моменты и значительно сэкономить время.

Обязательно уделите достаточно времени простым заданиям! Помните: эти баллы  упускать нельзя. Заработать 1 балл на сложных заданиях труднее, чем  4-5  баллов на простых - тем обиднее будет ошибиться в простых заданиях.

Это   очень  важно!  Большинство выпускников "наступает на эти грабли" - потратив  кучу  времени на сложные задания и потеряв при этом баллы на простых. Занимайтесь систематически - например, через день-два по часу. Чтобы правильно решить большое количество примеров, необходима отработанная техника решений. Ошибаться в группе простых заданиях обидно, ошибки в них говорят лишь о "не набитой руке".

Когда вы будете близки к уверенному выполнению простых заданий, переходите к сложным. Параллельно не забывайте приобретать новые варианты и решать то, что вы уже умеете.

Занимайтесь систематически, засекая время. Несколько раз сдайте пробный экзамен. Вам важно привыкнуть к нему, чтобы не ошибиться при оформлении. Пробный можно сдать в школе или в специальном центре (см. сайт ФИПИ).

Пока остальные ругают или боятся ЕГЭ и ГИА, я **советую вам заниматься,** и вы поймете, что получить хороший результат не только реально, но и не сложно.

Если вы примите предстоящий экзамен, проникнитесь его значимостью и направите свои силы на подготовку, то экзамен **принесет вам успех!**

Успехов вам!