

# МОЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ В 9 КЛАССЕ

- В девятом классе нужно особенно тщательно готовиться к экзаменам, ведь от результатов этих экзаменов зависит многое, например, возможность попасть в 10 класс или поступить без экзаменов в техникум. Некоторым ученикам может казаться, что экзамены в девятом классе не так уж и важны, хотя на самом деле это не так и вот почему. Во-первых, это отличный опыт перед ЕГЭ. Если ученик совершает ошибку при подготовке к экзамену девятого класса, то с большой долей вероятности, он ее не совершит при подготовке ЕГЭ. Во-вторых, эти экзамены дают отличную возможность проверить свои знания и узнать, по каким предметам нужно больше заниматься, а какие предметы даются с легкостью.

# ДЕТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ В 9 КЛАССЕ

- 9 класс - это один из напряженных периодов обучения. Он насыщен контрольными, лабораторными работами и дополнительными занятиями. Чтобы правильно готовиться к ОГЭ, в начале 9 класса распределяй материал для изучения на части и не забывай оставлять «окошки» для повторения и закрепления тем.
- **Лайфхак** для максимально простого распределения - распечатай кодификатор (документ, где содержатся все темы, которые могут попасться на экзамене в любом из заданий. Рекомендую каждому с ним ознакомиться, чтобы знать, к чему готовиться) с сайта ФИПИ и повесь на стену. Все темы и разделы уже разбиты максимально удобно и логично - вооружись маркерами, стикерами и радостно отмечай повторенное.

# ЛАЙФХАКИ, ДЛЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К ОГЭ В 9 КЛАССЕ

- Выделяй по 2 часа в день для изучения материала. И помни о правиле 45 минут: именно столько времени требуется мозгу для получения новых знаний. Затем обязательно следует сделать перерыв.
- В течение каждого месяца обязательно повторяй уже пройденный материал. Проверь себя по разделам из кодификатора!
- Раз в месяц устраивай себе полноценные «пробники» по ОГЭ. Такие мероприятия можно устраивать с друзьями - как и мозговые штурмы самых трудных заданий!
- Как готовиться к ОГЭ? Решать сложные задания вместе!
- Дружеская поддержка и проверка правил друг у друга здесь совсем не помешает
- И, конечно, чтобы начать готовиться к ОГЭ, необходима правильная атмосфера! От того, как ты организуешь учебный процесс, зависит усвоение изучаемого материала. Важно не только то, что и когда ты изучаешь, но и в какой обстановке ты это делаешь. Выбери комфортное место для занятий. Кто-то предпочитает спокойную обстановку дома, а кто-то окружает себя творческой атмосферой.

# СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

## 1. Занимайтесь в чистом, тихом и аккуратно прибранном помещении.

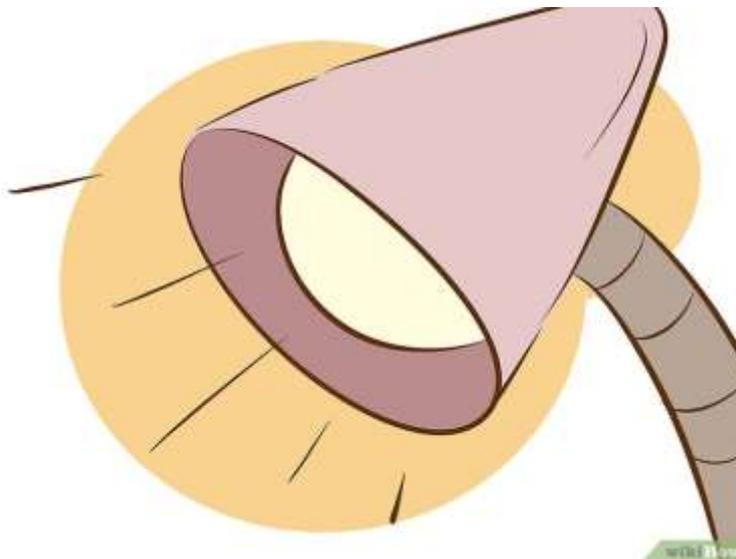
- Уберите все, что может вас отвлекать. Просматривать сообщения на сотовом телефоне или периодически «прогуливаться» по социальным сетям во время занятий очень неразумно.



# СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

## 2. Включите свет!

- Не рекомендуется заниматься в плохо освещенном помещении. Вечером включайте светильники, а в дневное время открывайте шторы на окнах (если на улице не слишком холодно или шумно, также немного приоткрывайте сами окна). Люди, как правило, лучше занимаются и концентрируют свое внимание, находясь в светлых, хорошо проветриваемых комнатах с низким уровнем шума.



# СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

## 3. Выключите телевизор.

- Хотя многие учащиеся верят в то, что они обладают талантом многозадачности и могут заниматься при включенном телевизоре (а то и во время беседы с друзьями в чате), исследования показывают, что для подавляющего большинства людей это невозможно. Так что, если вы хотите повысить производительность учебного процесса, вам нужно исключить все помехи, такие как телевизор и громкую музыку со словами. Быстрое переключение внимания между телевизором и учебой мешает вашему мозгу: ему трудно сосредоточиться на усвоении приоритетной информации.



# СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

## 4. Определитесь с тем, подходит ли вам фоновая музыка.

- ◉ Воздействие музыки на производительность памяти различается в зависимости от людей. Как обнаружили некоторые исследования, музыка способствует мыслительной деятельности людей, страдающих синдромом дефицита внимания (СДВ/СДВГ), тогда как тем, у кого нет такого расстройства, она мешает. Чтобы улучшить производительность процесса обучения больше всего подходит классическая музыка. Вам нужно определиться с тем, лучше ли вам с музыкой или без нее. Если вам нравится слушать музыку во время учебы, то стоит убедиться, что вы действительно концентрируетесь на изучаемом материале, а не на той навязчивой мелодии, которая звучит у вас голове.



# ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

## 1. Делайте перерывы.

- У вас должно быть время на отдых и развлечения, а учиться лучше всего тогда, когда вы пребываете в достаточно расслабленном состоянии, а не выматываете себя, занимаясь целый день! Тщательно планируйте время занятий и перерывов. Обычно эффективнее всего чередовать 20-30 минут занятий с пятиминутным перерывом.



# ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

## 2. Думайте позитивно, но не забывайте усердно работать.

- Уверенность в себе очень важна. Не заикливайтесь на том, как мало вы выучили или как плохо вы сдадите экзамен - такие мысли будут только отвлекать вас и не позволят достичь успеха. Однако это не значит, что вы не должны усердно заниматься. Даже если вы уверены в себе, вам все еще нужно готовиться к экзаменам. Уверенность просто уберет помехи на вашем пути к успеху.



# ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

## 3. Работайте в команде.

Договоритесь о датах занятий в библиотеке вместе со своими друзьями, чтобы сравнить ваши записи или помочь друг другу разобраться в отдельных непонятных вопросах. Работа в команде поможет вам заполнить пробелы в ваших собственных знаниях, а также запомнить больше информации, так как возможно, вам придется объяснять что-то другим или разговаривать на учебные темы.

- Если вы просите других о помощи, не нужно превращать это в шутку. Сконцентрируйтесь на том, чем вы занимаетесь



# ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

## 4. При необходимости просите о помощи.

- Если вы застряли на какой-то теме, не бойтесь позвонить другу и попросить его помочь вам. Если друг не может помочь, обратитесь к преподавателю.
- Если у вас есть время перед экзаменом и вы понимаете, что не усвоили материал, попросите преподавателя пройтись по теме вместе с вами.



# ПОДГОТОВКА КО ДНЮ ЭКЗАМЕНА

1. В ночь перед экзаменом вам нужно хорошо выспаться.

- Детям, посещающим начальную школу, для оптимальной производительности необходимо спать в среднем по 10-11 часов в сутки. Подросткам обычно требуется спать по 10 часов и более. Нехватка сна, как уже доказано, накапливается (так называемый «дефицит сна»). Чтобы компенсировать длительную нехватку сна, вызванную неправильным режимом, и восстановить работоспособность, необходимо выспаться каждый день на протяжении нескольких недель.



# ПОДГОТОВКА КО ДНЮ ЭКЗАМЕНА

## 2. Питайтесь здоровой и легкой пищей.

- Хорошо, если ваш завтрак сбалансирован и содержит белки (например, постное мясо), овощи, омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты. К примеру, такой завтрак может включать в себя омлет со шпинатом, копченый лосось, цельнозерновой тост злаков и банан.



# ПОДГОТОВКА КО ДНЮ ЭКЗАМЕНА

3. Сначала отвечайте на те вопросы, ответы на которые вы знаете.

- Если вы не знаете ответ на какой-либо вопрос, переходите к следующему, а затем снова вернетесь к трудному вопросу в конце. Если вы будете ломать голову и концентрироваться на вопросе, ответ на который вы не знаете, то можете потерять время и ценные баллы.



# СОВЕТЫ

- Делайте перерывы, так как это поможет вашему мозгу расслабиться и усвоить всю информацию, которую вы только что узнали.
- Читайте вслух - это поможет вам выучить материал быстрее.
- Работайте по графику.
- Не стоит заниматься лежа на кровати, это может вызвать у вас сонливость.
- Выключите мобильный телефон, все социальные сети и телевизор.
- Высыпайтесь по ночам и ешьте здоровую пищу на завтрак.
- Если вы планировали начать занятия в определенное время, скажем, в 12:00, но отвлеклись, а потом обнаружили, что уже 12:10, то не стоит ждать до 13:00. Работать никогда не поздно!
- Некоторые важные моменты можно переписать в виде маркированного списка. Возможно, его будет легче запомнить, чем большой параграф сплошного текста.
- Как следует выучите одну главную тему, вместо того чтобы учить по одной главе за раз.
- Постарайтесь не есть слишком много перед занятиями, иначе вы будете чувствовать себя усталым и ленивым.
- Выбросьте из головы все ненужное и сфокусируйтесь только на своих занятиях.
- Не забывайте постоянно делать перерывы.
- Обустройте свое место для занятий, это поможет вам привести мозг в собранное состояние.

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Нельзя оставлять все на последнюю ночь перед экзаменом. Учите все постепенно, каждый день, когда вы приходите из школы. Нет никакого толку учить все за один раз.
- Если это возможно, избегайте стресса, которому вас подвергают другие люди. Если атмосфера во время ваших занятий будет негативной и напряженной, то вам захочется прекратить заниматься.
- Не ложитесь спать слишком поздно. Исследования показывают, что если вы не выспитесь, то с большей вероятностью забудете изученный материал. Так что высыпайтесь!
- Шпаргалка не решит ваши проблемы на экзамене. Она, в конечном итоге, просто приведет к тому, что вас схватят с поличным. Часто за использование шпаргалок назначаются суровые наказания: вам могут поставить неудовлетворительную оценку и удалить вас с экзамена.

# ИСТОЧНИКИ

- ↑ <http://www.cod.edu/people/faculty/fancher/study.htm>
- ↑ <http://uncw.edu/ulc/study/documents/RACKNotetakingHO.pdf>
- ↑ <http://uncw.edu/ulc/study/documents/RACKStudySmarter.pdf>
- ↑ <http://simpson.edu/hawley/study-skills/>
- ↑ <http://news.stanford.edu/news/2009/august24/multitask-research-study-082409.html>
- ↑ [http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/science/2013/05/multitasking\\_while\\_studying\\_divided\\_attention\\_and\\_technological\\_gadgets.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2013/05/multitasking_while_studying_divided_attention_and_technological_gadgets.html)
- ↑ <https://news.usc.edu/71969/studying-for-finals-let-classical-music-help/>
- ↑ <http://www.webmd.com/food-recipes/features/healthy-foods-eat-brain-power?page=2>
- ↑ <http://www.webmd.com/food-recipes/features/healthy-foods-eat-brain-power>