

14.04.

Тема: Составление плана подготовки к ГИА. Презентация плана к подготовки к ГИА.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ПОДГОТОВКИ

- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и, в зависимости от этого, максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.
- Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. **Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами.** Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а **с 17 часов снова медленно растёт** и при отсутствии значительного утомления **достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).**

Рекомендации по составлению плана и подготовки к ГИА

1. Расписать свой режим дня, выявить наиболее важные дела, и дела которые подождут.
2. Выявить предметы в которых ты чувствуешь себя наиболее уверенно.
3. Повторять чаще темы, которые ты менее знаешь.
4. При усвоении материала чередовать виды деятельности.
5. Проветривать помещение где ты готовишься к экзаменам.
6. Употреблять в пищу больше овощей, фруктов и шоколад.
7. Выполнять упражнения на расслабления (для глаз, пальцев, всего тела).

Ссылка на статью о подготовке к ГИА: <https://info-profi.net/kak-podgotovitsya-k-oge/>

Ссылка на сайт где можно ознакомиться с правилами ГИА, оценками и формами проведения экзаменов. <https://fipi.ru/>

Рекомендации по сдаче ГИА.

1. Спокойно и взвешенно расценивать ситуацию.
2. Постараться правильно распределить время на экзамене.
3. Сначала выполнять более легкие, затем сложные задания. (Решая все задания подряд, школьник в какой-то момент натывается на трудную для него задачу, тратит много сил и времени на поиск верного решения, нервничает, сомневается в своих силах и потом уже допускает элементарные ошибки в других примерах.)