

Особенности подготовки к ЕГЭ

Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т.к. в заданиях ЕГЭ включен программный материал не только 10-11-х классов, но и всего курса основной школы (5-9-е кл.)

Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.

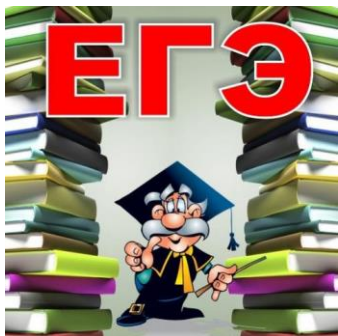
Причины повышенного волнения выпускников:

- Сомнения в полноте и прочности знаний.
- Стресс в незнакомой ситуации.
- Стресс от осознания ответственности перед родителями и школой.
- Сомнения в собственных способностях: в развитии логического мышления, умении анализировать, умении концентрироваться и распределять внимание.
- Психологические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

Помните:

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вашим детям!



Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.

На экзамене необходимо владеть своими эмоциями!

Вольтер писал:

«Эмоции – это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его»



**Подготовка к единому государственному экзамену.
Как противостоять стрессу?**

(Памятка для родителей)



Как помочь детям справиться со стрессовой ситуацией?

Успех на экзамене во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Чтобы помочь детям лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе: чем меньше ребенок боится неудачи, тем меньше вероятность допустить ошибку.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя предотвратить ухудшение состояния его здоровья.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий; создавайте благоприятный микроклимат в семье, особенно в дни экзаменов.
- Обратите внимание на питание ребёнка: оно должно быть сбалансированным и разнообразным. Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, особенно в дни ЕГЭ.

Для обеспечения объективного оценивания экзаменационных работ учащихся участникам ЕГЭ предоставляется право подать апелляцию:

- апелляция о нарушении процедуры проведения ЕГЭ подается обучающимся

члену ГЭК непосредственно в день проведения экзамена, не покидая ППЭ;

- апелляция о несогласии с выставленными баллами подается в течение 2-х рабочих дней со дня объявления результатов ЕГЭ по данному предмету директору школы, где обучающийся был допущен к ГИА.

Внимание!

По результатам рассмотрения апелляции количество выставленных баллов может быть изменено как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.

За сам факт подачи апелляции количество баллов не может быть уменьшено.

ПРОЕКТ ГИА-2020

11 класс (ЕГЭ)		9 класс (ОГЭ)	
дата	предметы	дата	предметы
Основные сроки		Основные сроки	
25.05	география, литература, информатика и ИКТ	22.05	иностранные языки
28.05	русский язык	23.05	иностранные языки
01.06	математика (База), математика (Проф)	26.05	история, физика, биология, химия
04.06	история, физика	29.05	общество, география, информ. и ИКТ, химия
08.06	химия, обществознание	30.05	обществознание
11.06	иностранные языки, биология	02.06	русский язык
15.06	иностранные языки (устно)	05.06	литер. физика, информ и ИКТ, география, ин.яз
16.06	иностранные языки (устно)	09.06	математика
20.06?	Выдача аттестатов	18.06?	Выдача аттестатов, набор в 10 класс
Резервный период		Резервный период	
19.06	географ. литер. информ и ИКТ, ин.яз (устно)	20.06	все предметы
20.06	иностранные языки, биология	22.06	русский язык
22.06	русский язык	23.06	все предметы
23.06	химия, обществознание	24.06	математика
24.06	история, физика	25.06	все предметы
25.06	математика (База), математика (Проф)	30.06	все предметы
29.06	все предметы		Не прошедшие ГИА
Не прошедшие ГИА		07.09	русский язык
07.09	русский язык	10.09	математика
10.09	математика (База)	12.09	история, физика, биология, география
		14.09	обществ., информ и ИКТ, химия, литер. ин.яз

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют

работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство: просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением!

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он - самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

