

КТО И КОГДА МОЖЕТ ПЕРЕСДАТЬ?

Резервные дни основного периода:

Пункт 55

- ♦ при конфликте предметов;
- ♦ если получил по одному из обязательных учебных предметов неудовлетворительный результат;
- ♦ если пропустил или не смог завершить экзамен по уважительной причине.

Повторно допущенные по математике:

Пункт 56

могут изменить уровень математики. Для этого они:

* подают в ГЭК **заявления** с указанием измененного уровня ЕГЭ по математике

* срок подачи - **в течение двух рабочих дней**, следующих за официальным днем объявления результатов ЕГЭ по математике

Дополнительный период

(не ранее 1 сентября текущего года)

Пункты 94, 95

- ♦ участники ГИА, не прошедшие ГИА по обязательным учебным предметам;
- ♦ чьи результаты ГИА по обязательным учебным предметам в текущем учебном году были аннулированы по решению председателя ГЭК в случае выявления фактов нарушения Порядка участниками ГИА;
- ♦ участники ГИА, получившие на ГИА неудовлетворительные результаты более чем по одному обязательному учебному предмету, либо получившие повторно неудовлетворительный результат по одному из этих предметов на ГИА в резервные сроки.

Удачи на экзаменах!!!



▶ МБОУ СОШ №1

Адрес : ст. Каневская, ул.
Горького, 64

Телефон: 8(86164)79212

Эл. почта: school1@kan.kubannet.ru

МБОУ СОШ №1

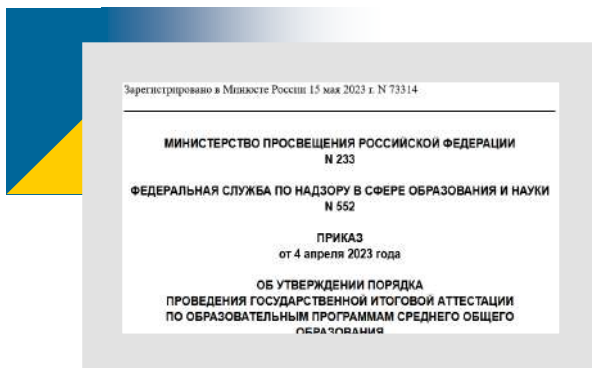
ст. Каневская

ПАМЯТКА

Проведение государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования
(для участников ГИА-11 и их родителей (законных представителей))



Иващенко С.В.,
заместитель директора МБОУ СОШ №1



УСЛОВИЯ ДОПУСКА К ГИА

Пункт 8

- ♦ «зачет» по итоговому сочинению (изложению);
- ♦ не должно быть академической задолженности, т.е. в полном объеме выполнен учебный план или индивидуальный учебный план (иметь годовые отметки по всем учебным предметам учебного плана за каждый год обучения по образовательным программам среднего общего образования не ниже удовлетворительных).

Куда и когда подать заявление для участия в ГИА-11

Пункт 12

Для участия в ЕГЭ учащиеся подают заявления **в своей школе** с указанием выбранных учебных предметов и сроков участия **ДО 1 февраля включительно!**

Заявления подаются:

- ⇒ участниками ЕГЭ лично при предъявлении документов, удостоверяющих личность,
- ⇒ их родителями (законными представителями) при предъявлении документов, удостоверяющих личность,
- ⇒ уполномоченными лицами при предъявлении документов, удостоверяющих личность, и доверенности.

ВХОД НА ЭКЗАМЕН – с 9:00

НАЧАЛО ЭКЗАМЕНА – 10:00

ЕСЛИ ОПОЗДАЛ НА ЭКЗАМЕН

Пункт 68

- ♦ участник ГИА допускается к сдаче экзамена в установленном порядке, при этом время окончания экзамена не продлевается, о чем сообщается участнику.
- ♦ инструктаж не проводится.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ УЧАСТНИКАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Пункт 72



разговаривать



пересаживаться



ходить по ППЭ без сопровождения



выносить с собой КИМ, черновики

ЕГЭ по учебному предмету

"Математика" проводится по двум уровням:

Пункт 9

- 1) ЕГЭ, результаты которого признаются в качестве результатов ГИА (ЕГЭ по математике базового уровня);
- 2) ЕГЭ, результаты которого признаются в качестве результатов ГИА, а также в качестве результатов вступительных испытаний по математике при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета (ЕГЭ по математике профильного уровня).

ЧТО ВЗЯТЬ НА ЭКЗАМЕН?

Пункт 71

- ⇒ документ, удостоверяющий личность;
- ⇒ черную гелевую или капиллярную ручку;
- ⇒ лекарства (при необходимости);
- ⇒ питание и вода.



КОГДА И ГДЕ УЗНАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Результаты выпускникам объявят в школе, могут узнать на сайте ЦОКО Краснодарского края (<https://gas.kubannet.ru/>) или на официальном сайте ГИА-11 (<https://checkege.rustest.ru/>) от 7 до 10 календарных дней после экзамена, если работу не перепроверяли и не аннулировали.

Уважаемый выпускник!

Не нужно экономить время на сон! Экономия времени на сне ведет к тому, что снижается продуктивность интеллектуальной деятельности в другое время суток;

- нужно относиться к экзаменам более осмысленно и потратить интеллектуальные усилия на то, чтобы выделить ключевые вопросы, смысловые блоки курса;

- делать мини-конспекты, смысловые схемы ответов;

- настраивайте себя на успех.

- к ЕГЭ и подготовке к нему нужно относиться как к важной части обучения, а не как к некому препятствию, которое требуется преодолеть



Эффективные способы борьбы со стрессом

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.
5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:
 - Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
 - Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
 - Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
 - Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
 - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Я твердо уверен все будет хорошо !!

МБОУ СОШ №1
ст.Каневская

Психологическая
подготовка
старшеклассников
к экзаменам



Рекомендации
для
учащихся

Как готовиться к экзаменам?



Как подготовиться психологически

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня



Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

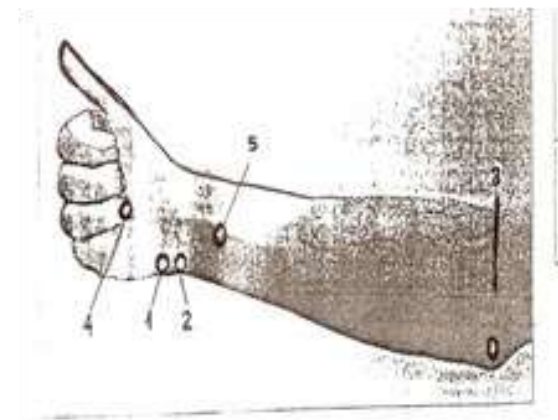
Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырке, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Минимум телевизионных передач.

Восточный массаж, воздействие на 5 биологически активных точек оказывает системное психогармонизирующее, успокаивающее действие.

1. Шэнь – мэнь – находится у внутреннего края лучезапястной складки.
2. Тун –ли поперечник большого пальца выше лучезапястной складки или предыдущей точки
3. Шао-хай- у внутреннего края локтевого сгиба между сухожилиями .
4. Лао-гун –спокойно, без напряжения, сожми-те пальцы в кулак – подушечка безымянного пальца упрется в точку.
5. Нэй –гуань отметьте два пальца вверх по руке от лучезапястной складки и между сухожилиями нащупайте точку



Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижениями или усилиями. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать».**

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».** Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- ✓ *опираться на сильные стороны ребенка,*
- ✓ *избегать подчеркивания промахов ребенка,*
- ✓ *проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,*
- ✓ *создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.*

Обратите внимание на питание ребенка!

Во время умственного напряжения ему нужна питательная и разнообразная пища.

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

МОРКОВЬ - облегчает заучивание наизусть.

АНАНАС – для удержания в память большого объема текста.

АВОКАДО – источник энергии для кратковременной памяти.

Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

КРЕВЕТКИ - не дадут вниманию ослабнуть.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК - помогает при переутомлении или психической усталости.

Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

КАПУСТА – снимает нервность

ЛИМОН – освежает мысли и

облегчает восприятие информации.

ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

ОРЕХИ,РЫБА,ТВОРОГ,КУРОГА - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Влияние пищи на эмоции.

ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.

КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

БАНАНЫ - содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

МБОУ СОШ №1
ст.Каневская

Психологическая
подготовка к ЕГЭ
Как поддержать
выпускника



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Рекомендации родителям по психологической подготовке к ЕГЭ.



*Первое, что вам
следует сделать,
это успокоиться
самим, привести в
порядок свою
нервную систему!*

◆ Помните, что ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.

◆ Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

◆ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

◆ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

◆ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и

предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

◆ Обратите внимание на сон: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.

◆ Не допускайте перегрузок. Следите за тем, чтобы ребенок гулял, чтобы время подготовки чередовалось со временем отдыха.

◆ Прислушивайтесь к нуждам ребенка, не будьте самоуверенны, не думайте, что Вы лучше знаете, что необходимо вашему ребенку.

◆ Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

◆ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над столом, над кроватью, в столовой и т.д.

◆ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренажер ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

◆ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

◆ Накануне экзамена обеспечьте ребенку

полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

◆ Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

➤ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

➤ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не прочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

➤ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

➤ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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