КТО И КОГДА МОЖЕТ ПЕРЕСДАТЬ ГИА

Резервные дни основного периода

Пункт 47

- не сдал один или два экзамена;
- пропустил или не смог завершить экзамен по уважительной причине;
- подавал апелляцию о нарушении порядка проведения ОГЭ, и ее удовлетворили.

Дополнительный период (осень)

Пункт 81

♦не прошедшим ГИА или получившим на ГИА неудовлетворительные результаты более чем по двум учебным предметам;

♦получившие повторно неудовлетворительный результат по одному или двум учебным предметам 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

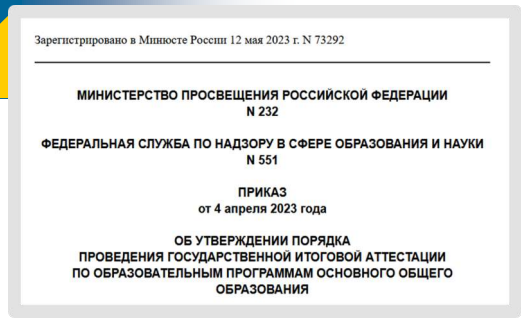
ПАМЯТКА

Проведение государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

(для участников ГИА-9 и их родителей (законных представителей)

Иващенко С.В.,

заместитель директора МБОУ СОШ № 1



Зарегистрировано в Минюсте России 12 мая 2023 г. N 73292

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
N 232

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
N 551

ПРИКАЗ
от 4 апреля 2023 года

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА
ПРОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Пункты 5, 6, 7

Участники ГИА

Обучающиеся

Допуск к ГИА:

- нет академической задолженности
- учебный план выполнен в полном объёме
- зачёт за итоговое собеседование по русскому языку

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ АТТЕСТАТА

Пункт 8

Успешная сдача четырёх предметов:

⇒ Два обязательных — математика и русский язык;

⇒ Два предмета по выбору (физика, химия, биология, история, география, информатика и ИКТ, иностранные языки, обществознание, литература).

Куда и когда подать заявление для участия в ГИА-9

Пункт 12

Для участия в ГИА учащиеся подают заявления ***в своей школе*** с указанием выбранных учебных предметов и сроков участия **ДО** 1 марта включительно! **Заявления подаются:**

⇒ участниками ГИА 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

ЧТО ВЗЯТЬ НА ЭКЗАМЕН?

Пункт 62

Обязательно:

⇒ документ, удостоверяющий личность;

⇒ черную гелевую или капиллярную ручку.

Дополнительно разрешается:

- лекарства;
- питание и вода;
- дополнительные материалы, разрешенные на ГИА по отдельным предметам.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ УЧАСТНИКАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Пункт 63

разговаривать

пересаживаться

ходить по ППЭ без сопровождения

выносить с собой КИМ, черновики

ВНИМАНИЕ!!!
УДАЛЕНИЕ С ЭКЗАМЕНА!
АННУЛИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА!

КОГДА И ГДЕ УЗНАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Результаты выпускникам узнают в школе или на официальном сайте ГИА-9 (https://sdr.ixora.ru/) от 7 до 10 календарных дней после экзамена, если работу не перепроверяли и не аннулировали.

Уважаемый девятиклассник!

.Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально

Предлагаю некоторые способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Эффективные способы борьбы со стрессом

. 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

ГИА– без стрессов и тревог

Рекомендации старшеклассникам по подготовке к экзаменам

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 кувырку, 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.

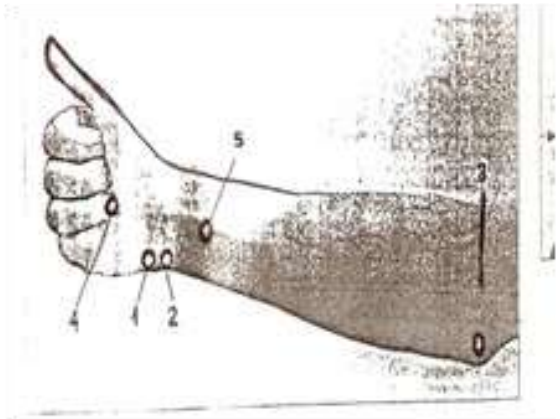
1.Шэнь – мэнь – находиться у внутреннего края лучезапястной складки.

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, сожмите 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 объёма 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 нервозность

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.

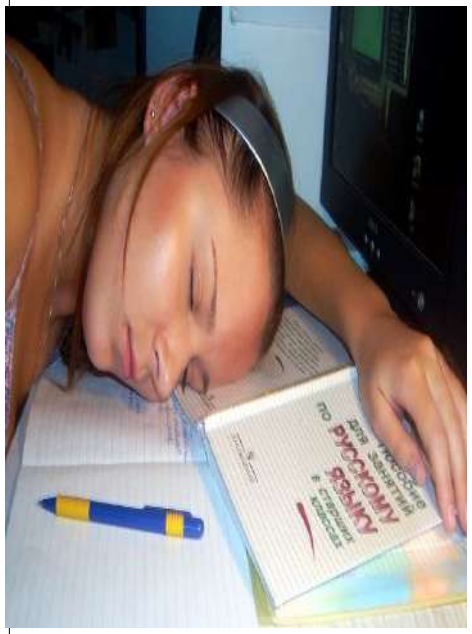
ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.

КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

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

МБОУ СОШ №1
ст.Каневская

Памятка родителю девятиклассника



Материал подготовила:
педагог-психолог Офлиди О. В.
тел.89181503872

Рекомендации родителям выпускников по подготовке к ГИА

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок
Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие записи.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
-Необходимо оставлять 5-10 минут на проверку работы. .
-Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда, сладкое.
Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его (ее), верите в успехи и ждете дома!

Ваше понимание и уверенность помогут ребенку преодолеть волнение.