

* для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:
— метод опорных слов;
— метод ассоциаций.
* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.
* Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

Накануне экзамена

- Верь в свои силы, возможности, способности. Настройся на ситуацию успеха.
- Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из трёх частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**РЕБЯТА!!! ЖЕЛАЕМ ВАМ
УСПЕХОВ и УДАЧИ в**

- **Математика**- линейка
- **Физика**- линейка и непрограммируемый калькулятор, обеспечивающий выполнение всех арифметических действий, вычисление квадратного корня и тригонометрических функций (sin, cos, tg);
- **Химия**- непрограммируемый калькулятор, периодическая система хим. элементов Д.И. Менделеева, таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде, электрохимический ряд напряжений металлов;
- **География**- линейка, непрограммируемый калькулятор, транспортир.

МБОУ СОШ № 8 им. К.Х. Карсанова

Информационная газета для учеников и родителей «Перемены Южного»

№ 3 (февраль) 2023г.

**ГИА—2023:
вопросы и ответы**



Владикавказ, 2023г.

В этом году из МБОУ СОШ № 8 им. К.Х. Карсанова выпускается 30 обучающихся 9-го класса и 11 обучающихся 11 класса.



Вопросы, которые беспокоят всех и ответы на них

Планируется ли разделение на базовый и профильный уровни других предметов ЕГЭ, кроме математики?

Таких планов нет.

Планируется ли перевод в компьютерный формат ЕГЭ по другим предметам по аналогии с экзаменом по информатике?

Эксперты не видят необходимости сейчас в таком шаге, кроме того он связан с техническими сложностями.

Может ли родитель выпускника присутствовать в экзаменационном пункте в качестве наблюдателя?

Порядком проведения ЕГЭ это запрещено, т.к. возник бы конфликт интересов.

Запретят ли вход в ППЭ с фитнес-трекером, если он не является смарт-часами?

Да, запретят. Во время организации входа в ППЭ организаторы не располагают временем на экспертизу электронных устройств.

Можно ли сдавать в качестве двух предметов по выбору экзамены по двум иностранным языкам?

На ЕГЭ можно, на ОГЭ только если эти языки изучались в рамках освоения школьной программы.

Если у моего ребёнка нечитаемый почерк, его работу будут проверять?

Да, развернутые ответы проверяют опытные эксперты, а

краткие ответы проходят верификацию для устранения ошибок распознавания.

Планируется ли введение других обязательных предметов ЕГЭ, кроме русского языка и математики?

Не планируется.

Можно ли участникам ЕГЭ с диагнозом сахарный диабет использовать на экзамене телефон для определения уровня глюкозы в крови?

Да, можно, если для этого есть подтвержденные документально основания. Но телефон должен постоянно находиться на столе в зоне видимости видеокамер и не использоваться для иных целей

Могут ли дети позвонить родителям при возникновении нестандартной ситуации на экзамене, чтоб посоветоваться о необходимости подачи апелляции?

Наличие телефона у участника экзамена в ППЭ запрещено, в случае необходимости можно обратиться к члену ГЭК, который следит в экзаменационном пункте за соблюдением прав участников.

Планируется ли в ЕГЭ по истории введение вопросов, касающихся СВО?

Такие вопросы могут появиться в ЕГЭ только после того, как старшеклассники всех школ нашей страны получат новые учебники истории и изучат на уроках данную тему.

Что делать, если во время экзамена станет плохо, чтобы сдать его в резервный день?

Обратиться в медпункт. Если по состоянию здоровья нужно завершить экзамен и покинуть ППЭ, член ГЭК составит соответствующий акт.

Можно ли попросить у организатора во время экзамена ручку, если своя перестала писать?

Можно, но лучше принести с собой на экзамен несколько ручек.

Появится ли экспериментальная часть в ЕГЭ по физике и химии?

Вопрос обсуждался, но здесь есть проблемы организационного характера.

СОВЕТЫ УЧЕНИКАМ и РОДИТЕЛЯМ при подготовке к ГИА

Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся.

Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля. Повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования. ЕГЭ и ГИА требуют предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач рекомендуем следующее:

- Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;
- Составь план занятий на каждый день;
- Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:

- * отмечай главное карандашом;
- * делай заметки;
- * повторяй текст вслух;
- * обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками