

Памятка для родителей и обучающихся 11-ых классов

Телефоны горячей линии по вопросам проведения ГИА

Специалисты «горячей линии» готовы ответить на Ваши вопросы по организации и проведению государственной итоговой аттестации (ГИА):

Министерство образования и молодёжной политики Ставропольского края	(8652) 37-24-02, 26-22-40, 74-83-99, 37-28-76.
Отдел образования администрации Петровского муниципального района	4-26-65, 4-33-56.
Администрация МКОУ СОШ №2	4-96-34, 4-96-56.

Нормативные документы, регламентирующие процедуру и особенности проведения ГИА

Сайты информационной поддержки ГИА



	минобрнауки.рф	Министерство образования и науки РФ
	obrnadzor.gov.ru	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки
	itestest.ru	Федеральный центр тестирования
	ipi.ru	Федеральный институт педагогических измерений
	ege.edu.ru	Портал информационной поддержки ЕГЭ и ОГЭ
	stavminobr.ru	Министерство образования и молодёжной политики СК
	ege.stavedu.ru	Региональный центр обработки информации СК
	svetgim.ru	МБОУ гимназия №1 г.Светлограда

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Важно и сдержанно проявлять свою родительскую активность (это едва ли не самое трудное), и очень дозированно ее выражать. Не стоит бояться прослыть равнодушным родителем, нужно быть родителем мудрым и чутким.

- оградите ребенка от своих переживаний - ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- ненавязчиво предлагайте свою помощь.

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
- понимать его проблемы;
- быть в курсе его учебных дел.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков поможет разрешить эту ситуацию.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЕМЫ

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Очень важно распределить силы и время, соблюсти их правильный баланс.

Так, например, концентрация и внимание ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на **прогулки** и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.



Для активной работы мозга требуется **много жидкости**, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Обязательно соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

