

Экзамен – школа жизни

Уважаемый выпускник! Совсем скоро наступит пора экзаменов. Экзамены – это часть нашей жизни. Мы сдаём их не только в конце школьного обучения и в студенческие годы, но и при приёме на работу, при повышении квалификации, а в условиях современного мира и при поступлении в школу.

Экзамены являются стрессогенным фактором, который влияет на функциональное состояние физиологических систем организма и психики человека.

Надеемся, предложенные рекомендации по подготовке к экзаменам помогут тебе рационально организовать свою деятельность.

Подготовка к экзамену

- ✓ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ✓ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки.
- ✓ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- ✓ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- ✓ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✓ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- ✓ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения.
- ✓ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- ✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- ✓ С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- ✓ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

Во время тестирования

- ✓ **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- ✓ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
- ✓ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий.
- ✓ **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.
- ✓ **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✓ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

- ✓ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- ✓ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Отдельно хотелось бы обратиться к родителям, бабушкам и дедушкам тех, кто сдает экзамены. Задача взрослых – помочь выработать конструктивное отношение к экзаменам, научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, стать внимательным и организованным.

Как родители могут помочь школьнику «пережить» экзамен?

- ✓ **Правильное пространство.** Режим учебы и отдыха должен быть нормирован, напоминайте подростку о необходимости чередования видов деятельности (учеба-отдых-прогулки-подготовка) и позаботьтесь об организации пространства (рабочий стол, свет, проветриваемое помещение, отсутствие посторонних шумов). Питание также является важным пунктом, особенно продукты с высоким содержанием белков, витаминов и минералов: творог, орехи, сухофрукты, рыба, мясо и т.д.
- ✓ **Поддержка родителей.** Разделяйте с ребенком его переживания и войдите в его положение – он справляется со стрессом. Ваша поддержка и ободряющие слова «Я верю в тебя!», «У тебя всё получится» необходимы подростку.
- ✓ **Не пугать.** Старайтесь не давить и не запугивать. Экзамен – это стресс не только для школьника, но и для родителя. Не перекладывайте на ребенка ваши тревоги, ему и так тяжело справляться самому.
- ✓ **Низкий балл – это не конец.** Школьникам со всех сторон транслируется, что высокий балл по экзаменам – это пропуск в мир успеха, карьеры и благополучия. Вы в силах объяснить подростку, что это далеко не так и, что успех в жизни зависит далеко не от экзаменов и красного диплома. Даже, если школьник провалил экзамен, он всегда может его пересдать; подготовиться лучше. И что вы его примите в любое случае, несмотря на итоговые баллы.
- ✓ **Обращайтесь за помощью к специалистам.** Репетиторы, курсы, дополнительная литература – это та информационная поддержка, которую может оказать родитель. А для психологического комфорта вы можете обратиться к школьному психологу, который поможет подростку овладеть способами эмоциональной саморегуляции.

Педагог-психолог МОУ БСОШ Скок В.В.

Расписание проведения ЕГЭ и ГВЭ-11 в 2023 году

утверждено приказом Министерства просвещения Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16.11.2022 № 989/1143, № 991/1145 от 14.12.2023 № 71521/71520

Допуск к ГИА-11 (итоговое сочинение (изложение) по русскому языку):

- 1) основной срок (первая среда декабря) – **7 декабря 2023 года**
- 2) дополнительный срок 1 (первая рабочая среда февраля) – **1 февраля 2023 года**
- 3) дополнительный срок 2 (первая рабочая среда мая) – **3 мая 2023 года**

Дата	ЕГЭ	ГВЭ-11
Досрочный период		
20 марта (пн)	География, литература	География, литература
23 марта (чт)	Русский язык	Русский язык
27 марта (пн)	Математика базового уровня, математика профильного уровня	Математика
30 марта (чт)	Иностранные языки (за исключением раздела «Говорение»), биология, физика	Иностранные языки, биология, физика
3 апреля (пн)	Иностранные языки (раздел «Говорение»)	
6 апреля (чт)	Обществознание, информатика и ИКТ	Обществознание, информатика и ИКТ
10 апреля (пн)	История, химия	История, химия
12 апреля (ср)	<i>Резерв:</i> география, химия, информатика и ИКТ, иностранные языки (раздел «Говорение»), история	<i>Резерв:</i> география, химия, информатика и ИКТ, история
14 апреля (пт)	<i>Резерв:</i> иностранные языки (за исключением раздела «Говорение»), литература, физика, обществознание, биология	<i>Резерв:</i> иностранные языки, литература, физика, обществознание, биология
17 апреля (пн)	<i>Резерв:</i> русский язык	<i>Резерв:</i> русский язык
19 апреля (ср)	<i>Резерв:</i> математика базового уровня, математика профильного уровня	<i>Резерв:</i> математика
Основной период		
26 мая (пт)	География, литература, химия	География, литература, химия
29 мая (пн)	Русский язык	Русский язык
1 июня (чт)	Математика базового уровня, математика профильного уровня	Математика
5 июня (пн)	История, физика	История, физика
8 июня (чт)	Обществознание	Обществознание
13 июня (вт)	Иностранные языки (за исключением раздела «Говорение»), биология	Иностранные языки, биология
16 июня (пт)	Иностранные языки (раздел «Говорение»)	
17 июня (сб)	Иностранные языки (раздел «Говорение»)	
19 июня (пн)	Информатика и ИКТ	Информатика и ИКТ
20 июня (вт)	Информатика и ИКТ	
22 июня (чт)	<i>Резерв:</i> русский язык	<i>Резерв:</i> русский язык
23 июня (пт)	<i>Резерв:</i> география, литература, иностранные языки (раздел «Говорение»)	<i>Резерв:</i> география, литература
26 июня (пн)	<i>Резерв:</i> математика базового уровня, математика профильного уровня	<i>Резерв:</i> математика
27 июня (вт)	<i>Резерв:</i> иностранные языки (за исключением раздела «Говорение»), биология, информатика и ИКТ	<i>Резерв:</i> иностранные языки, биология, информатика и ИКТ
28 июня (ср)	<i>Резерв:</i> обществознание, химия	<i>Резерв:</i> обществознание, химия
29 июня (чт)	<i>Резерв:</i> история, физика	<i>Резерв:</i> история, физика
1 июля (сб)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам
Дополнительный период		
6 сентября (ср)	Русский язык	Русский язык
12 сентября (вт)	Математика базового уровня	Математика
19 сентября (вт)	<i>Резерв:</i> русский язык, математика базового уровня	<i>Резерв:</i> русский язык, математика

Расписание проведения ОГЭ и ГВЭ-9 в 2023 году

утверждено приказом Министерства просвещения Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16.11.2022 № 990/1144, от 16.11.2022 №991/1145

Допуск к ГИА-9 (итоговое собеседование по русскому языку):

- 1) основной срок (вторая среда февраля) – **8 февраля 2023 года**
- 2) дополнительный срок 1 (вторая рабочая среда марта) – **15 марта 2023 года**
- 3) дополнительный срок 2 (первый рабочий понедельник мая) – **15 мая 2023 года**

Дата	ОГЭ	ГВЭ-9
Досрочный период		
21 апреля (пт)	Математика	Математика
24 апреля (пн)	Русский язык	Русский язык
27 апреля (чт)	Информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература	Информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература
3 мая (ср)	История, биология, физика, география, иностранные языки	История, биология, физика, география, иностранные языки
10 мая (ср)	<i>Резерв:</i> математика	<i>Резерв:</i> математика
11 мая (чт)	<i>Резерв:</i> информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература	<i>Резерв:</i> информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература
12 мая (пт)	<i>Резерв:</i> история, биология, физика, география, иностранные языки	<i>Резерв:</i> история, биология, физика, география, иностранные языки
15 мая (пн)	<i>Резерв:</i> русский язык	<i>Резерв:</i> русский язык
16 мая (вт)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам
Основной период		
24 мая (ср)	История, физика, биология	История, физика, биология
30 мая (вт)	Обществознание, информатика и ИКТ, география, химия	Обществознание, информатика и ИКТ, география, химия
2 июня (пт)	Иностранные языки	Иностранные языки
3 июня (сб)	Иностранные языки	
6 июня (вт)	Русский язык	Русский язык
9 июня (пт)	Математика	Математика
14 июня (ср)	Литература, физика, информатика и ИКТ, география	Литература, физика, информатика и ИКТ, география
17 июня (сб)	Обществознание, биология, химия	Обществознание, биология, химия
26 июня (пн)	<i>Резерв:</i> русский язык	<i>Резерв:</i> русский язык
27 июня (вт)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)
28 июня (ср)	<i>Резерв:</i> математика	<i>Резерв:</i> математика
29 июня (чт)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)
30 июня (пт)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам
1 июля (сб)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам
Дополнительный период		
4 сентября (пн)	Математика	Математика
7 сентября (чт)	Русский язык	Русский язык
12 сентября (вт)	История, биология, физика, география	История, биология, физика, география
15 сентября (пт)	Обществознание, химия, информатика и ИКТ, литература, иностранные языки	Обществознание, химия, информатика и ИКТ, литература, иностранные языки
19 сентября (вт)	<i>Резерв:</i> русский язык	<i>Резерв:</i> русский язык
20 сентября (ср)	<i>Резерв:</i> математика	<i>Резерв:</i> математика
21 сентября (чт)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)
22 сентября (пт)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам (кроме русского языка и математики)
23 сентября (сб)	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам	<i>Резерв:</i> по всем учебным предметам