

# Памятка для родителей

## «Шесть советов в период подготовки ученика к экзаменам»

1. Не игнорируйте режим дня. Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала. Чтобы сохранить работоспособность, придерживайтесь временных промежутков: 45–60 минут – учим; 10–15 минут – перерыв. Не лишайте ребенка свободного времени, организуйте досуг, чтобы ребенок не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.

2. Следите за сном. Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.

3. Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным. При интенсивном умственном напряжении ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

4. Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами. Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит, меньше буду тратить времени на учебу».

5. Проявите веру в ребенка. В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:

- «Ты знаешь это очень хорошо»;
- «Не боги горшки обжигали»;
- «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо»;
- «Ты сможешь это сделать».

6. Не повышайте тревожность ребенка. В случае сильного волнения расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.

На ОГЭ можно использовать следующие предметы:

РУССКИЙ ЯЗЫК – орфографические словари;

МАТЕМАТИКА – линейка/угольник и выдаваемые с работой справочные материалы;

ИНФОРМАТИКА – компьютерная техника;

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК – технические средства для воспроизведения компакт-дисков, компьютерная техника, гарнитуры со встроенными микрофонами;

ФИЗИКА – линейка, непрограммируемый калькулятор и лабораторное оборудование;

ХИМИЯ – непрограммируемый калькулятор, таблица Менделеева, таблица растворимости, электрохимический ряд напряжений металлов и лабораторное оборудование;

БИОЛОГИЯ – линейка и непрограммируемый калькулятор;

ГЕОГРАФИЯ – линейка, непрограммируемый калькулятор и географические атласы за 7-9 классы;

ЛИТЕРАТУРА – орфографический словарь, полные тексты художественных произведений и сборники лирики.

\*Линейка не должна содержать справочной информации.

\*\*Непрограммируемый калькулятор:

а) обеспечивает выполнение арифметических вычислений (сложение, вычитание, умножение, деление, извлечение корня) и вычисление тригонометрических функций ( $\sin$ ,  $\cos$ ,  $\operatorname{tg}$ ,  $\operatorname{ctg}$ ,  $\operatorname{arcsin}$ ,  $\operatorname{arccos}$ ,  $\operatorname{arctg}$ );

б) не осуществляет функции средства связи, хранилища базы данных и не имеет доступа к сетям передачи данных (в том числе к сети «Интернет»).

Все экзамены начинаются в 10.00 по местному времени.

Продолжительность экзаменов следующая:

- русский язык, математика и литература — 3 часа 55 минут;
- обществознание, физика, химия, история и биология — 3 часа;
  
- информатика и география — 2 часа 30 минут;
- иностранный язык (письменная часть) — 2 часа;
- иностранный язык (устная часть) — 15 минут.