

**Проведение государственной  
итоговой аттестации  
выпускников 9 классов в 2019  
году**



# Формы проведения государственной ИТОГОВОЙ аттестации

**Основной  
государственный  
экзамен – ОГЭ**

**Государственный  
выпускной  
экзамен - ГВЭ**

# Порядок проведения ГИА-9

2018/2019



**Обязательные предметы:**

**русский язык (2 этапа) и  
математика**

**2 предмета по выбору**

(физика, химия, биология, история,  
география, информатика и ИКТ,  
иностранные языки, обществознание,  
литература)

**Аттестат = успешные результаты ГИА по  
4 (четырем) учебным предметам**

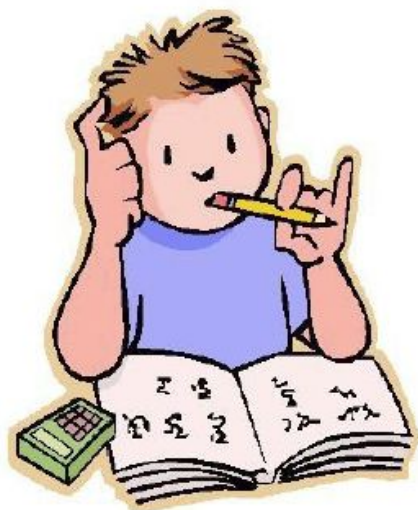
# Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

## ❖ Участники государственной итоговой аттестации



# Участники государственной итоговой аттестации

К ГИА допускаются обучающиеся, имеющие годовые отметки по всем учебным предметам учебного плана за **9 класс** не ниже



**3 (удовлетворительно) и получившие зачет на устной части экзамена по русскому языку**

# СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ГИА-9

## 2018-2019



**Сроки проведения итогового  
собеседования по русскому  
языку:**

**13 февраля – основной этап**

**13 марта – дополнительный этап**

**6 мая – дополнительный этап**

Повторно допускаются к итоговому собеседованию по русскому языку в **дополнительные сроки** в текущем учебном году следующие обучающиеся:

- **получившие по итоговому собеседованию по русскому языку неудовлетворительный результат («незачет»);**
- **не явившиеся на итоговое собеседование по русскому языку по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально;**
- **не завершившие итоговое собеседование по русскому языку по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально.**



# Участники государственной итоговой аттестации

Заявление об участии в государственной итоговой аттестации подают до **1 марта** включительно:

- участниками ГИА лично на основании документов, удостоверяющих их личность;
- родители (законные представители) на основании документов
- уполномоченные лица на основании документов, удостоверяющих личность, и доверенности.



# Участники государственной итоговой аттестации

Решение о допуске к государственной итоговой аттестации принимается педагогическим советом образовательной организации и оформляется распорядительным актом образовательной организации не позднее **20 мая** текущего года.



# СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ГИА-9

**2018-2019**

**три периода для сдачи экзаменов:**



**Досрочный период: 22 апреля – 14 мая**

**Основной период: 24 мая – 02 июля**

**Дополнительный период: 03 сентября –  
21 сентября**

# Положение о порядке и формах проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

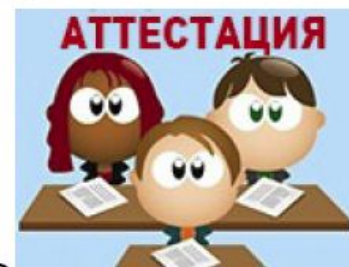
## ❖ Продолжительность проведения государственной итоговой аттестации



# Время начала экзаменов в 9-х классах 10.00 часов по местному времени

## Продолжительность экзаменов :

- математика, русский язык, литература – 3 часа 55 минут (235 мин),
- обществознание, физика – 3 часа (180 мин.),
- биология, история - 3 часа (180 мин.),
- химия, география - 2 часа (120 мин.),
- информатика и ИКТ– 2 часа 30 минут (150 мин.).
- иностраннные языки (письменная часть) – 2 часа (120 минут)



# Сроки и продолжительность проведения государственной итоговой аттестации



- ❖ В продолжительность экзаменов по учебным предметам **не включается** время, выделенное на подготовительные мероприятия (инструктаж обучающихся, вскрытие пакетов с экзаменационными материалами, заполнение регистрационных полей экзаменационной работы, настройка технических средств)

# ИЗМЕНЕНИЯ В КИМ

## ОГЭ-2019

Учебный предмет	Изменения
Русский язык  Математика Литература Биология География История Обществознание Иностранные языки Информатика и ИКТ Физика Химия	<b>Внесены изменения</b>  <b>Изменений нет</b>  

# ИЗМЕНЕНИЯ В КИМ ОГЭ-2019

Учебный предмет	Изменения
<b>Русский язык</b>	<p>По сравнению со структурой 2018 года экзамен разделен на 2 этапа: собеседование (устная часть) и письменная часть.</p> <p>Собеседование (допуск к ОГЭ) включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выразительно прочитать текст;</li><li>• Пересказать прочитанное с интеграцией цитаты;</li><li>• Построить монологическое высказывание с опорой на предложенный план;</li><li>• Принять участие в диалоге на выбранную тему.</li></ul> <p>Собеседование оценивается по системе: <b>ЗАЧЕТ/НЕЗАЧЕТ</b></p> <p>Если испытуемый набрал более 10 баллов, ему ставится отметка «ЗАЧЕТ»</p>

# Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

Учебный предмет	Продолжительность экзамена	Разрешенные дополнительные материалы и оборудование
<b>Русский язык</b>	<b>235 минут (3 часа 55 минут)</b>	<b>Орфографические словари.</b> Аппаратура, которая может обеспечить качественное воспроизведение аудиозаписей с компакт-диска (формат аудиозаписи – mp3).
<b>Математика</b>	<b>235 минут (3 часа 55 минут)</b>	<b>На каждого участника экзамена:</b> Справочные материалы, содержащие таблицу квадратов двузначных чисел, основные формулы по алгебре и геометрии. Разрешается использовать <b>линейку</b> . <u>Калькуляторы</u> на экзамене <b>не используются.</b>



## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

Учебный предмет	Продолжительность экзамена	Разрешенные дополнительные материалы и оборудование
<b>История</b>	180 минут (3 часа)	Не используются.
<b>Обществознание</b>	180 минут (3 часа)	Не используются.

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

Учебный предмет	Продолжительность экзамена	Разрешенные дополнительные материалы и оборудование
<b>Литература</b>	235 минут (3 часа 55 минут)	Книги с текстами художественных произведений и сборники лирики, в которых не должно быть вступительных статей и комментариев <b>Пользование личными текстами художественных произведений и сборниками лирики участникам ОГЭ запрещено.</b>
<b>Физика</b>	180 минут (3 часа)	Инструкция по правилам безопасности. На каждого участника экзамена: <b>Непрограммируемый калькулятор.</b>

# Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

<b>Учебный предмет</b>	<b>Продолжительность экзамена</b>	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b>
<b>Химия</b>	120 минут (2 часа)	<p>-Инструкция по правилам безопасности (для каждой аудитории).</p> <p>На каждого участника экзамена:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-«Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева»;</li><li>-Таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде;</li><li>-Электрохимический ряд напряжений металлов (ИК участника ОГЭ).</li><li>-Непрограммируемый калькулятор.</li></ul>
<b>Биология</b>	180 минут (3 часа)	<p>На каждого участника экзамена:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-линейка;</li><li>-карандаш;</li><li>-непрограммируемый калькулятор.</li></ul>

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

Учебный предмет	Продолжительность экзамена	Разрешенные дополнительные материалы и оборудование
<b>География</b>	<b>120 минут (2 часа)</b>	На каждого участника экзамена: -географические атласы для 7, 8 и 9 классов -непрограммируемый калькулятор; -линейка.
<b>Информатика и ИКТ</b>	<b>150 минут (2 часа 30 минут)</b>	-Инструкция по правилам безопасности (для каждой аудитории); -1 резервный компьютер. На каждого участника экзамена: -Компьютер. Для выполнения задания 19 необходима программа для работы с электронными таблицами. На компьютере должны быть установлены знакомые участникам экзамена программы.

# Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

Учебный предмет	Продолжительность экзамена	Разрешенные дополнительные материалы и оборудование
<b>Иностранный язык</b>	120 минут (2 часа на выполнение письменной части работы) + 6 минут (на устный ответ). Общее время на проведение экзамена не должно превышать 360 минут (6 часов)	<b>-Инструкция по правилам безопасности (для каждой аудитории); -Компьютер</b>  <b>В аудитории для проведения письменной части экзамена необходимо установить звуковоспроизводящее устройство (компьютер с колонками), обеспечивающее качественное воспроизведение аудиозаписи в формате MP3.</b>

## Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

Накануне экзамена выпускник получает у администрации своего образовательного учреждения **пропуск на экзамен**, в котором указаны предмет ОГЭ, адрес, дата и время начала экзамена, код образовательного учреждения и иная информация.

В ППЭ (пункт приема экзамена) выпускников текущего года сопровождают представители от образовательного учреждения.

## Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

В ППЭ выпускник обязан предоставить **паспорт** и пропуск.

С собой иметь **черную гелевую ручку**, дополнительные устройства и материалы, используемые по отдельным предметам, в соответствии с перечнем, ежегодно утверждаемым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации.



- **ШЭ оборудуются стационарными и переносными металлоискателями,**





## **Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования**

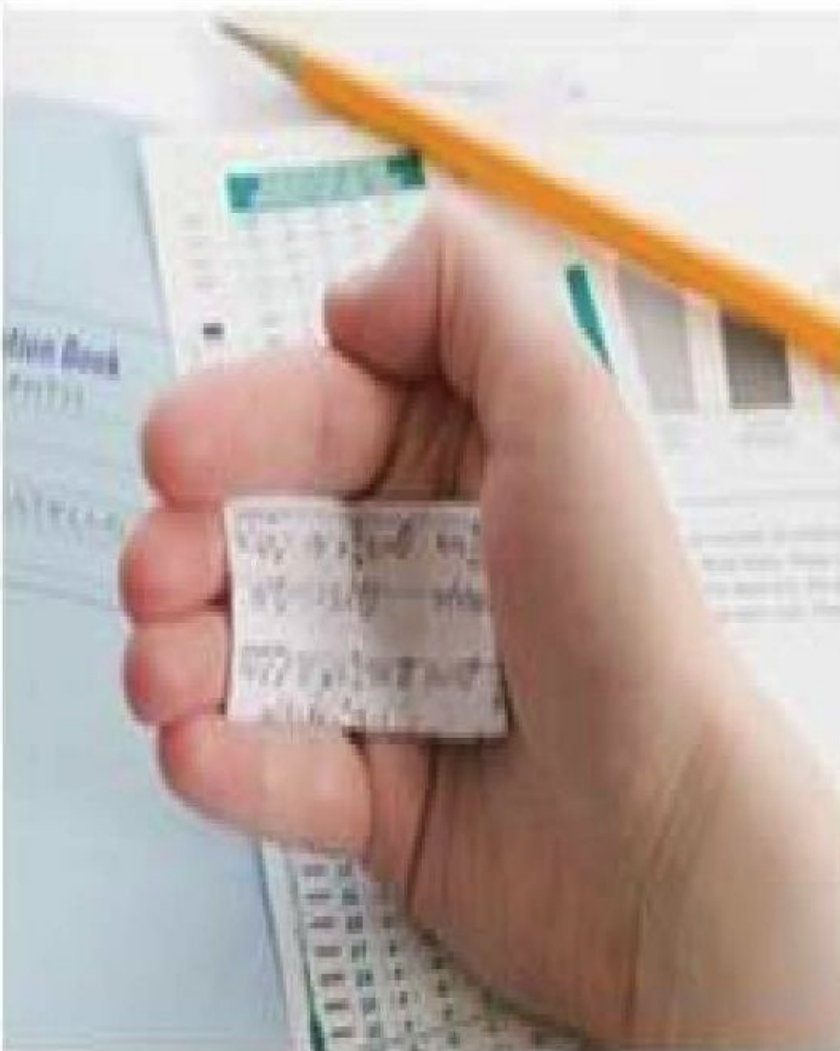
Во время экзамена обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения экзамена и следовать указаниям организаторов.

Во время экзамена обучающиеся не должны общаться друг с другом, свободно перемещаться по аудитории.

## **Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования**

В аудиториях во время проведения экзаменов обучающимся и лицам, привлекаемым к проведению экзаменов, **запрещается** использовать средства связи, а также следующие средства обучения и воспитания:


# ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ МАТЕРИАЛЫ



## **Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования**

При установлении факта **наличия и (или) использования указанными лицами средств связи, средств обучения и воспитания** во время проведения экзаменов или иного нарушения ими установленного порядка проведения экзаменов уполномоченные представители экзаменационной комиссии **удаляют указанных лиц из образовательной организации и составляют акт об удалении с экзамена.**

## Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

- Если обучающийся по объективным причинам не может завершить выполнение экзаменационной работы, то он может **досрочно** покинуть аудиторию. 
- В таком случае уполномоченный представитель экзаменационной комиссии составляет акт о досрочном завершении экзамена по объективным причинам.

## **Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования**

- Экзаменационные работы обучающихся, не завершивших выполнение экзаменационной работы по уважительным причинам и удаленных с экзамена, не проверяются.
- Обучающиеся, досрочно завершившие выполнение экзаменационной работы, могут сдать ее организаторам и покинуть аудиторию, не дожидаясь завершения окончания экзамена.



## **Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования**

По истечении времени экзамена организаторы объявляют окончание экзамена и собирают экзаменационные материалы у обучающихся.

Собранные экзаменационные материалы организаторы упаковывают в отдельные пакеты.

Запечатанные пакеты с экзаменационными работами в тот же день направляются уполномоченными представителями экзаменационной комиссии в РЦОИ.

# Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

❖ Проверка экзаменационных работ участников государственной итоговой аттестации и их оценивание





**Утверждение, изменение и (или) аннулирование  
результатов государственной итоговой аттестации**

Результаты государственной  
итоговой аттестации признаются  
**удовлетворительными** в случае,  
если обучающийся по  
обязательным учебным предметам  
набрал количество баллов **не ниже  
минимального.**



**Интерпретация результатов выполнения  
экзаменационных работ для проведения в  
2019 году  
основного государственного экзамена  
(ОГЭ)**



# ШКАЛА ОГЭ 2019 год

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>Русский язык</b>	<b>0 – 14</b>	<b>15 – 24</b>	<b>25 – 33,</b> из них не менее 4 баллов за грамотность (по критериям ГК1 - ГК4). Если по критериям ГК1–ГК4 учащийся набрал <u>менее 4</u> баллов, выставляется отметка <u>«3»</u> .	<b>34 – 39,</b> из них не менее 6 баллов за грамотность (по критериям ГК1 - ГК4). Если по критериям ГК1–ГК4 учащийся набрал <u>менее 6</u> баллов, выставляется отметка <u>«4»</u> .

# ШКАЛА ОГЭ 2019 год

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>Математика</b>	<b>0 – 7</b>	<b>8 – 14</b>  Рекомендуемый минимальный результат выполнения экзаменационной работы, свидетельствующий об освоении федерального компонента образовательного стандарта в предметной области «Математика», – 8 баллов, набранные в сумме за выполнение заданий обоих модулей, при условии, что из них не менее 2 баллов получено по модулю <u>«Геометрия»</u> .	<b>15 – 21</b>	<b>22 – 32</b>

# ШКАЛА ОГЭ 2019 год

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ФИЗИКА</b>	<b>0 – 9</b>	<b>10 – 19</b>	<b>20 – 30</b>	<b>31 – 40</b>
<b>ХИМИЯ</b>	<b>0 – 8</b>	<b>9 – 17</b>	<b>18 – 26</b>	<b>27 – 34</b>
<b>БИОЛОГИЯ</b>	<b>0 – 12</b>	<b>13 – 25</b>	<b>26 – 36</b>	<b>37 – 46</b>

# ШКАЛА ОГЭ 2019 год

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ГЕОГРАФИЯ</b>	<b>0 – 11</b>	<b>12 – 19</b>	<b>20 – 26</b>	<b>27 – 32</b>
<b>ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ</b>	<b>0 – 14</b>	<b>15 – 24</b>	<b>25 – 33</b>	<b>34 – 39</b>
<b>ИСТОРИЯ</b>	<b>0 – 12</b>	<b>13 – 23</b>	<b>24 – 34</b>	<b>35 – 44</b>

# ШКАЛА ОГЭ 2019 год

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>0 – 9</b>	<b>10 – 17</b>	<b>18 – 24</b>	<b>25 – 29</b>
<b>ИНФОРМАТИКА и ИКТ</b>	<b>0 – 4</b>	<b>5 – 11</b>	<b>12 – 17</b>	<b>18 – 22</b>
<b>ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК</b>	<b>0 – 28</b>	<b>29 – 45</b>	<b>46 – 58</b>	<b>59 – 70</b>


## Проверка экзаменационных работ участников государственной итоговой аттестации и их оценивание

По решению экзаменационной комиссии **повторно допускаются** к сдаче государственной итоговой аттестации в текущем году по соответствующему учебному предмету следующие обучающиеся:





## Проверка экзаменационных работ участников государственной итоговой аттестации и их оценивание

- получившие на государственной итоговой аттестации неудовлетворительный результат по **двум** из учебных предметов; **одному** - для обучающихся с ОВЗ; 
- **не сдававшие** экзамены **по уважительным** причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально);
- **не завершившие** выполнение экзаменационной работы **по уважительным** причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально);

## Проверка экзаменационных работ участников государственной итоговой аттестации и их оценивание



Если в отношении обучающегося был установлен факт **неоднократного** нарушения им установленного порядка проведения государственной итоговой аттестации, то экзаменационные комиссии вправе принять решение об **отказе** такому обучающемуся в **повторной сдаче** экзаменов по соответствующим учебным предметам в текущем году.

## Утверждение, изменение и (или) аннулирование результатов государственной итоговой аттестации



Обучающимся, не прошедшим ГИА или получившим на ГИА неудовлетворительные результаты более чем по двум учебным предметам, либо получившим повторно неудовлетворительный результат по одному из этих предметов на ГИА в дополнительные сроки, будет предоставлено право повторно сдать экзамены по соответствующим учебным предметам не ранее **1 сентября** текущего года.

## Прием и рассмотрение апелляций

В целях обеспечения права на объективное оценивание обучающимся предоставляется право подать в письменной форме апелляцию о нарушении установленного порядка проведения государственной итоговой аттестации по учебному предмету и (или) о несогласии с выставленными баллами в конфликтную комиссию.

## Прием и рассмотрение апелляций

При рассмотрении апелляции могут присутствовать обучающийся и (или) его родители (законные представители), а также общественные наблюдатели.



## Прием и рассмотрение апелляций

Апелляцию **о нарушении** установленного **порядка проведения** государственной итоговой аттестации по учебному предмету обучающийся подает **в день проведения** экзамена по соответствующему учебному предмету уполномоченному представителю экзаменационной комиссии, **не покидая образовательной организации**



# Прием и рассмотрение апелляций

При рассмотрении апелляции о нарушении установленного порядка проведения государственной итоговой аттестации конфликтная комиссия рассматривает апелляцию, заключение о результатах проверки и выносит одно из решений:

- об отклонении апелляции;
- об удовлетворении апелляции



## **Прием и рассмотрение апелляций**

При удовлетворении апелляции результат экзамена, по процедуре которого обучающимся была подана апелляция, аннулируется и обучающемуся предоставляется возможность сдать экзамен по данному учебному предмету в другой день, предусмотренный расписанием государственной итоговой аттестации.



# Прием и рассмотрение апелляций

Апелляция о **несогласии** с выставленными **баллами** может быть подана **в течение двух рабочих дней** со дня объявления результатов государственной итоговой аттестации по соответствующему учебному предмету.



## Прием и рассмотрение апелляций

Обучающиеся подают апелляцию о несогласии с выставленными баллами непосредственно в конфликтную комиссию или в образовательную организацию, в которой они были допущены в установленном порядке к государственной итоговой аттестации. Руководитель образовательной организации, принявший апелляцию, должен незамедлительно передать ее в конфликтную комиссию.

## Прием и рассмотрение апелляций

- Обучающиеся и их родители (законные представители) должны быть заблаговременно проинформированы о времени и месте рассмотрения апелляций.

## **Прием и рассмотрение апелляций**

Обучающемуся, подавшему апелляцию, предоставляется возможность убедиться в том, что его экзаменационная работа проверена и оценена в соответствии с установленными требованиями.

## **Прием и рассмотрение апелляций**

По результатам рассмотрения апелляции о несогласии с выставленными баллами конфликтная комиссия принимает решение об отклонении апелляции и сохранении выставленных баллов либо об удовлетворении апелляции и выставлении других баллов.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2017 г. № 3

«О внесении изменения в Порядок заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 февраля 2014 г. № 115 »

- Итоговые отметки за 9 класс по русскому языку и математике и двум учебным предметам, сдаваемым по выбору обучающегося, определяются как **среднее арифметическое** годовой и экзаменационной отметок выпускника и выставляются в аттестат целыми числами в соответствии с **правилами** математического округления.
- Итоговые отметки за 9 класс по **другим** учебным предметам выставляются на основе **годовой** отметки выпускника за 9 класс.



# Информацию по ГИА 2019 можно найти:



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**<http://минобрнауки.рф>**



ФИПИ

**<http://fipi.ru/>**



**<http://www.rustest.ru/>**



**<http://gia.edu.ru/>**



О нас ▾

ЕГЭ и ГВЭ-11 ▾

**ОГЭ и ГВЭ-9 ▾**

Поиск документов

Мероприятия ▾

Профобразование

## Анонсы

**Курсы повышения квалификации для экспертов региональных предметных комиссий**  
ФИПИ опубликовал график дистанционных курсов повышения квалификации для экспертов региональных предметных комиссий на период октябрь 2017 г. - апрель 2018 г.

### Курсы повышения квалификации по оценке образовательных достижений

Опубликован график дистанционных курсов повышения квалификации по программе «Система оценки образовательных достижений в условиях введения ФГОС основного и среднего общего образования» в период октябрь 2017 - апрель 2018 г.



## Новости

30.10.2017

### Вебинары по итоговому собеседованию по русскому языку

В период 23-27 октября ФИПИ провел серию вебинаров по вопросам устной части ГИА по русскому языку.

19.10.2017

### Директор ФИПИ приняла участие во всероссийском совещании с руководителями РЦОИ

18-20 октября 2017 года в Москве проходит всероссийское совещание с руководителями и специалистами региональных центров обработки информации «Основные направления развития технологии проведения государственной итоговой аттестации в 2018 году», проводимое Рособrnадзором совместно с ФГБУ «ФЦТ».

16.10.2017

### Методические рекомендации по организации и проведению итогового сочинения (изложения)

На сайте ФИПИ опубликованы [методические материалы](#), рекомендуемые к использованию при организации и проведении итогового сочинения (изложения) в 2017-2018 учебном году.

05.10.2017

### С Днем учителя!

Коллектив ФГБНУ «ФИПИ» поздравляет всех коллег - педагогов с профессиональным праздником!

## Итоговое сочинение

Открытый банк заданий  
ЕГЭ

Открытый банк заданий  
ОГЭ

Открытый банк  
оценочных средств по  
русскому языку (II-IX)

## Цитата дня

*Чтобы обучить другого,  
требуется больше ума,  
чем чтобы научиться  
самому.*

*Мишель де Монтень*





# РЕШУ ОГЭ

Образовательный портал для подготовки к экзаменам

## МАТЕМАТИКА

СДАМ ГИА



Математика

Информатика

Русский язык

Английский язык

Немецкий язык

Французский язык

Испанский язык

Физика

Химия

Биология

География

Обществознание

Литература

История

Реклама от Google

Решу огэ 9

8 класс

Огэ тест

Гущин егэ

Math 6

Об экзамене

Каталог заданий

Ученику

Учителю

Варианты

Эксперту

Школа

Справочник

Сказать спасибо

Вопрос — ответ

Поиск по тексту задания

Электронная почта

Пароль



Храни пароли в безопасности,  
и с доступом к ним с любого девайса



Подробнее

0+



### Курсы подготовки к ОГЭ!

Подготовка на 30+ баллов! Контроль успеваемости, группы по 4 чел., удобное расписание!

Узнать больше

ekb.godege.ru

Яндекс.Директ

### Тренировочные варианты новые декабрьские

[Прошлые месяцы](#)

Специально для наших читателей мы ежемесячно составляем варианты для самопроверки. По окончании работы система проверит ваши ответы, покажет правильные решения и выставит оценку по пятибалльной или стобалльной шкале.

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	<b>Вариант 4</b>	Вариант 5
Вариант 6	Вариант 7	Вариант 8	Вариант 9	Вариант 10
Вариант 11	Вариант 12	Вариант 13	Вариант 14	Вариант 15

### Вариант учителя

Если ваш школьный учитель составил работу и сообщил вам номер, введите его сюда.

Номер варианта:

### Поиск в каталоге

Задания обоих открытых банков ОГЭ по математике с решениями.

Введите номер задания:

### Каталог заданий

Вы можете составить вариант из необходимого вам количества заданий по тем или иным разделам задачного каталога. Для создания стандартных тестов воспользуйтесь кнопками снизу.

<https://oge.sdangia.ru>

Тема

Кол-во

# Психологические рекомендации родителям выпускников

## Рекомендация 1. «Душевный покой»

- Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.
- Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.



# Психологические рекомендации родителям выпускников

## Рекомендация 2. «Физическое здоровье»

- Не нагнетайте атмосферу накануне экзаменов.
- Повышайте уверенность у ребёнка.
- Наблюдайте за его самочувствием.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Организуйте прогулки на свежем воздухе.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага т.д. стимулируют работу головного мозга.



# Психологические рекомендации родителям выпускников

## Рекомендация 3. «Организационные моменты»

• Родители должны знать процедуру экзамена, чтобы быть в состоянии помочь своим детям правильно к нему подготовиться, распределить свои силы.

• Если вы знаете, жаворонок ваш ребенок или сова, помогите ему спланировать рабочий график с учетом этих особенностей. И не старайтесь приучить полуночника работать на рассвете. Если вы точно не знаете, когда ребенку легче работается, учтите: у большинства людей пики суточных биоритмов приходятся на периоды с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.



**Помните:** ваш ребенок  
единственный и неповторимый.  
**Особенный!**

Поэтому любой надежный  
рецепт, опробованный  
поколениями родителей, может  
оказаться бесполезным.

Ищите то, что поможет  
именно вашему сыну, дочери.

Наблюдайте, размышляйте,  
обсуждайте с ребенком все  
проблемы.

