

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 26 имени Героя Советского Союза
Алексея Ивановича Кошкина с.Индюк
муниципального образования Туапсинский район

Классный час

"Сдадим ОГЭ успешно"

Сроки и продолжительность проведения ГИА

(9 класс)

Классный руководитель: Ирина Борисовна Жирова

Цель: информировать учащихся о процедуре допуска к государственной итоговой аттестации учащихся 9-х классов, формах проведения экзаменов, количестве экзаменов по выбору и обязательных экзаменов, сроках проведения ГИА.

расширить знания учащихся о процедуре проведения экзамена;

помощь учащимся в выборе предмета экзамена по выбору;

формирование у учащихся активного и ответственного отношения к жизни;

Период учебы в 9 классе для вас, ребята, очень ответственный. В этом году вы заканчиваете основную школу, делаете свой выбор, подводите итоги всему, чему научились в школе. Впереди у вас самые ответственные испытания - сдача экзаменов за курс основной школы. Сегодня вы узнаете о основных особенностях проведения экзаменов, о том какие предметы сдавать и когда сдавать.

К ГИА-2022 выпускников 9-х классов допускаются:

Выпускники 9-х классов РФ, имеющие годовые отметки по всем общеобразовательным предметам учебного плана за 9 класс не ниже удовлетворительных.

Выпускники 9 класса общеобразовательного учреждения сдают не менее 4-х экзаменов:

- по русскому языку и математике (обязательные предметы);

- два экзамена по выбору выпускника из перечня предметов:

Русский язык

математика

обществознание

история

физика

биология

химия

литература

география

иностраный язык (английский, французский, немецкий, испанский)

информатика и ИКТ

Официальные информационные сайты по вопросам проведения ГИА:

<https://obrnadzor.gov.ru>

<https://fipi.ru/>

Открытый банк заданий

<https://soc-oge.sdangia.ru>

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Режим дня, по мнению психологов, во многом определяет физическое и психическое состояние школьников во время подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Обязательно чередуй работу с отдыхом. Через каждые 40 минут учебной деятельности делай 10 – минутный перерыв.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
- Не поддавайся негативным изменениям в своем настроении, думай о том, что хорошо справишься с заданием, мысленно рисуй картину триумфа.
- Помни: очень важна положительная самооценка, чаще говори про себя «Я уверен в себе, потому что положительно себя оцениваю», «Я справлюсь, я смогу и всё будет хорошо».

Режим дня. Установите четкий режим работы. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Раздели день на три части:

- учебный труд – 8 часов,
 - отдых – 8 часов,
 - сон – не менее 8 часов.
- (• Готовься к экзаменам 8 часов в день;
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй-
- 8ч
- Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию).

Организуй свое рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы:

1. Подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, строгий порядок! Избавьтесь от лишних ненужных предметов на вашем столе.
2. Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они способствуют повышению интеллектуальной активности (достаточно картинки или сувенира).
3. Определите, кто вы, сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составьте план на каждый день, четко определите, что именно сегодня будет изучаться (не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно вопросы).
4. Желательно начать с самого трудного материала. Но если трудно раскочкаться, можно начать с того, который интересен и приятен.
5. Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, но содержательным.
6. Толково используйте консультации учителя. Приходите на них с заготовленными заранее вопросами, а не просто послушать на них. о чем будут спрашивать другие.
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что вы не справитесь с заданием, не допускайте недооценки своих способностей! Мысленно рисуйте себе картину триумфа!

Питание трех-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

Активизируют обмен веществ в мозге, улучшают и обостряют память, облегчая запоминание, такие продукты как морковь, имбирь и тмин. И если предстоит много учить наизусть, есть смысл съесть тарелку тертой моркови, заправленной тмином, имбирем и сметаной.

Для работы мозга вовсе не нужен сахар, мозгу для полноценной умственной деятельности нужна ГЛЮКОЗА. Легкоусвояемая глюкоза содержится в МЕДЕ, ФРУКТАХ и СУХОФРУКТАХ.

Ядрышки ГРЕЦКОГО ОРЕХА по форме напоминают полушария головного мозга. Старайтесь съедать несколько орехов ежедневно (примерно 5 ядер).

Активные вещества, содержащиеся в грецких орехах, питают клетки головного мозга и стимулируют умственную деятельность.

МИНДАЛЬ особенно богат фосфором, способствует активизации работы мозга, кроме того он укрепляет зрение. Горький миндаль обладает успокаивающим действием.

ФИСТАШКИ улучшают остроту восприятия, улучшают память.

На первом месте в рейтинге продуктов повышающих IQ стоит КЛЮКВА. В клюкве больше всего антиоксидантов, влияющих на остроту и улучшение памяти, оказывающих мощный оздоровительный эффект на весь организм.

ЧЕРНИКА - те же свойства, что и у клюквы. Кроме того она снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения. Если вы много работаете на компьютере, чаще употребляйте свежую или сушеную чернику.

ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБ содержат много ненасыщенных омега-3 кислот, витамины А, D, Е, железо, фосфор, магний, селен необходимые для работы мозга.

Полиненасыщенные жирные кислоты рыбы, растительных масел оказывают благоприятное воздействие на мозг, повышают способность воспринимать информацию. Особенно много этих кислот в сельди, треске, тунце, карпе, угре, сардинах.

ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД содержит углеводы необходимые для работы мозга, для быстрого насыщения достаточно небольшого кусочка. Снять излишнюю нервозность, мешающую сосредоточиться, поможет шоколад, но им не стоит злоупотреблять: рискуете набрать лишний вес или остаться без зубов.

Лучше воспользоваться бананом или клубникой, которые также содержат вещества, способные снимать стресс и концентрировать внимание. Клубника благодаря своему свойству снимать стресс получила за рубежом название ягоды менеджеров.

Чтобы лучше отдохнуть и расслабиться перед сном, можно выпить отвар Melissa, пустырника или валерианы. Недостаток сна (менее 7 часов) неблагоприятно влияет на умственную деятельность.

Тренируйте память.

Правила тренировки памяти

1. Ставьте цель запомнить надолго.
2. Пользуйтесь смысловыми группировками, ассоциациями.
3. Вспоминая предмет, вспоминайте его детали.
4. Заучивайте частями. Лучше по 1 часу 7 дней, чем 7 часов подряд 1 день.
5. Память любит разнообразие. После математики лучше учить историю, после химии – литературу.
6. Повторяя, не заглядывайте поминутно в книгу, а старайтесь больше припомнить.

Накануне экзамена

Вечером перестаньте готовиться. Вы и так уже устали, не нужно себя переутомлять. Совершите прогулку, примите душ, сделайте что – нибудь приятное для себя. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим,

с ощущением силы и боевого настроя. Ведь экзамен – это борьба, в которой нужно проявить себя!

На экзамен вы должны явиться вовремя. При себе необходимо иметь необходимые документы и запас ручек.

Продумайте заранее свой внешний вид, ведь это тоже своего рода настрой. Одежда должна быть удобной и не вызывающей.

Во время экзамена

- Будьте внимательны! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того как вы их запомните, зависит правильность ваших ответов.

- Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения!

- Торопитесь не спеша! Перед тем как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно все поняли, что от вас требуется.

- Читайте задание до конца!

- Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех вопросах, которые могут вызвать долгие раздумья.

Когда вы успокоитесь, голова начнет работать более четко и ясно, вы войдете в рабочий ритм. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Если у вас тестирование

- Пропускайте трудные и непонятные задания! Помните, что в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

- Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Думайте о том, что каждое новое задание – шанс набрать баллы.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет сконцентрироваться на 1-2 вариантах, а не на 5-7.

- Запланируйте 2 круга! Рассчитайте время так, чтобы за 2/3 отведенного времени пройти по всем легким заданиям(1 круг). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными вопросами, которые сначала пришлось пропустить(2 круг).

- Следует доверять своей интуиции!

- Оставьте время для проверки своей работы!

- Не огорчайтесь, если вы выполнили не все задания! Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и

количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки!