

# КАК ПЕРЕЖИТЬ ВЫПУСКНОЙ КЛАСС?

*Дорогие родители,*

*время бежит стремительно, школьный марафон подходит к финишу, впереди - выпускной.*

*Выпускной год - тревога по поводу экзаменов, страх не пройти по конкурсу, репетиторы, недосып, конфликты...  
Несколько советов помогут сделать так, чтобы этот год принес больше приятных воспоминаний, чем проблем.*

## НЕ НАГНЕТАЙТЕ

Стремление мотивировать к поступлению в хороший (=нужный) ВУЗ очень понятно, но иногда эта благая идея доходит до крайностей...

Многие родители почему-то считают, что их детей мало заботят результаты ЕГЭ. Подростки переживают из-за возможной неудачи намного больше, чем взрослые могут представить. Просто присутствующее тинэйджерам чувство противоречия не позволяет признаться в этом родителям. Более того, это подталкивает препираться, делая вид, что им все равно. Это не так. Осторожно! Уровень тревоги может «зашкалить» и привести к апатии, желанию всё бросить.

## СЛЕДИТЕ ЗА СНОМ

По статистике, современные дети начинают серьёзно недосыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Поступление в институт — это важно. Но это может быть важнее здоровья (и физического, и психического) вашего ребёнка?

Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими экзаменационными испытаниями, играет немалую роль в развитии депрессивного настроения. В идеале подростки должны спать не меньше восьми-девяти часов в сутки. Помогите организовать режим так, чтобы минимизировать недосып.

## СОЗДАВАЙТЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ ДОМА

Постарайтесь хотя бы раз в неделю собираться всей семьёй и делать что-то приятное: неважно, будет это совместный выход в кино, поездка в парк аттракционов или просто вкусный обед с любимыми блюдами. И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.

Поддерживайте! Отмечайте сильные стороны: хорошая память, умение сосредотачиваться, математический интеллект, логика, умение обобщать. Любая черта характера может стать преимуществом и основой для уверенности в своих силах в критической ситуации.

## ВМЕСТЕ ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Когда времени мало и ресурсы ограничены, стоит бросить силы на основные задачи и не переживать из-за остального. Идеальный аттестат действительно так важен?

Если ваши сын или дочь не идут на медаль и собираются, допустим, на филфак или в медицинский, то тройка в году по физике не будет играть никакой роли. Основная задача - получить аттестат и необходимые баллы, чтобы пройти конкурс. Остальное сейчас вторично. Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением...

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Целый год без кино, прогулок, компьютерных игр и встреч с друзьями - это слишком сурово и недостижимо. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремлённости: без нормального отдыха эффективность труда неизбежно будет снижаться.

Даже у взрослых, которые не дают себе расслабиться в выходные и проводят сутки на работе, очень быстро наступает выгорание. Что уж говорить о подростках, для которых общение со сверстниками и статус в компании в силу возрастных особенностей становятся крайне важными?

## ПРОДУМАЙТЕ ЗАПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ

Не хочется думать о том, что будет в случае неудачи на экзаменах... Особенно, если подросток о чём-то серьёзно мечтал. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность полного провала. Обговорите, что можно предпринять, если он всё же не пройдёт по конкурсу: платное отделение, менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты? Найдите альтернативы будущего и оно, возможно, будет лучше, чем мечталось.

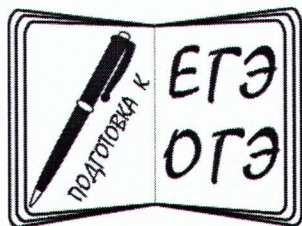
**ВЕРЬТЕ В СИЛЫ ДЕТЕЙ, САМИ НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ВОЛНЕНИЯМ И ПАНИКЕ.**

**ВЫ ВМЕСТЕ, ВЫ СМОЖЕТЕ, У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**

# Государственная итоговая аттестация выпускников школы

## Основной государственный экзамен / Единый государственный экзамен

Какие экзамены будут на государственной итоговой аттестации?



Ответ:

Обязательным условием допуска к государственной итоговой аттестации является успешное прохождение:

- итогового собеседования по русскому языку – 9 класс;
- итогового сочинения (изложения) – 11 класс.

9 класс	11 класс
Основной государственный экзамен	Единый государственный экзамен
4 обязательных предмета (русский язык, математика, два предмета по выбору)	2 обязательных предмета (русский язык, математика), предметы по выбору от 1 до 12 предметов



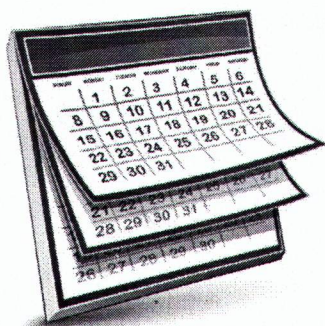
Как определить, какие предметы надо выбрать для экзамена?

Ответ:

В зависимости от профессионального направления, по которому планируется продолжить образование после школы

Предмет	Профессиональное направление*
Русский язык	все профессиональные направления
Математика (профильный уровень), физика, информатика и ИКТ	физико-математическое
Химия, биология, география	естественнонаучное
Иностранные языки, литература	филологическое
История, обществознание	социально-гуманитарное

\*подробную информацию о правилах приема, перечне вступительных испытаний, а также направлениях подготовки специалистов необходимо уточнять на официальных сайтах профессиональных учреждений после 01 октября (для вузов), после 01 марта (для ссузов)



В какие сроки надо определиться с выбором предметов для прохождения государственной итоговой аттестации?

Ответ:

9 класс	11 класс
с 01 ноября 2018 года (в школе)	
до 01 марта 2019 года	до 01 февраля 2019 года
внести сведения в региональную информационную базу	

Где подать заявление?

Ответ:

9 класс

11 класс

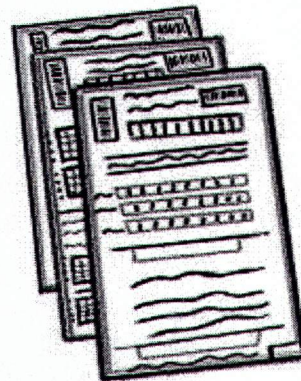
Выпускники текущего учебного года подают заявление в своей школе

Выпускники прошлых лет в муниципальном органе управления образованием

Кто может подать заявление на участие в государственной итоговой аттестации?

Ответ:

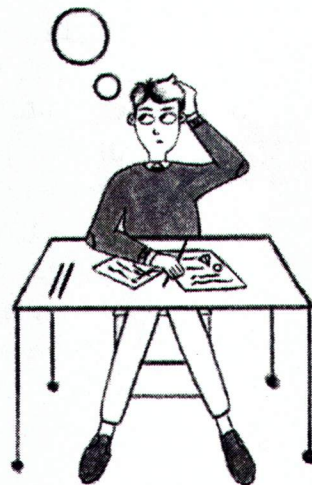
- ✓ выпускник лично;
- ✓ родители (законные представители);
- ✓ иные лица на основе доверенности (этим правом могут воспользоваться военнослужащие, иностранные граждане, спортсмены, выезжающие на международные сборы и другие категории участников)



Есть ли ресурсы, помимо школьных, для подготовки к государственной итоговой аттестации?

Ответ:

- ✓ Открытый банк заданий ФИПИ  
<http://www.fipi.ru/content/otkrytyy-bank-zadaniy-egge>
- ✓ Электронная база оценочных процедур Центра оценки качества образования ТОГИРРО  
[http://togirro.ru/informacionno a/informacionnye 11/bazy dannyx za/regionalnaya os razdel/razd 2018.html](http://togirro.ru/informacionno_a/informacionnye_11/bazy_dannyx_za/regionalnaya_os_razdel/razd_2018.html)
- ✓ Онлайн-ЕГЭ  
<https://online-egge.ru/>
- ✓ Яндекс ЕГЭ/ОГЭ  
<https://egge.yandex.ru/egge>
- ✓ Решу ЕГЭ  
<https://egge.sdamgia.ru/>
- ✓ Незнайка  
<https://neznaika.pro/>



**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!!!!**