Экзамены

**Экзамены**

**Готовимся к ГИА и ЕГЭ**

Всю информацию о правилах и процедурах **Единого государственного экзамена** и**Государственной (итоговой) аттестации** выпускников 9-х классов можно найти на официальных информационных порталах:

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

[http://www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru/)

**http://yroky.net/ege-gia/**

**Математика:**
<http://www.mathnet.spb.ru/index.htm>
<http://reshuege.ru/>
<http://alexlarin.net/ege.html>
<http://www.ctege.info/content/view/2325/48/>

**Открытый банк задач ЕГЭ по математике:**

<http://live.mephist.ru/show/mathege2010/>

**Биология:**

<http://bio.reshuege.ru/>

**Физика:**
<http://phys.reshuege.ru/>

**Русский язык:**

<http://rus.reshuege.ru/>

**Информатика:**

<http://kpolyakov.narod.ru/school/ege.htm>
<http://ege.yandex.ru/informatics>
<http://www.alleng.ru/edu/comp2.htm>

**Химия:**
<http://ege.yandex.ru/chemistry>

**Обществознание:**

<http://ege.yandex.ru/social>

**История:**

<http://ege.yandex.ru/history>

**Английский язык:**

<http://ege.yandex.ru/english>

**Литература:**

<http://ege.yandex.ru/literature>

 **Как подготовиться к сдаче экзаменов**

**Советы выпускникам**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
2. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
3. 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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
5. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
6. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов ( на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Советы родителям**

**Сейчас в школах подготовка к ГИА и ЕГЭ в самом разгаре.
Каждому из Вас важно подготовить своих детей морально к предстоящим испытаниям.**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что делают хорошо.
3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, креветки, творог, орехи, курага, ананас и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.