Памятка родителям

Готовимся к ЕГЭ. Советы психолога родителям. «Упражнения для снятия стресса»

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте- тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами, расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы

7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете,- вы полностью расслабились.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть удобно, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю - от 30 и так до 50.

Уважаемые родители!

По окончании учебного года Вашим детям, выпускникам 11-х классов, предстоит государственная (итоговая) аттестация в форме единого государственного экзамена.

ЕГЭ – обязательная форма государственной (итоговой) аттестации, закрепленная в Федеральном законе РФ № 17 от 09 февраля 2007 года «О внесении изменений в Закон РФ «Об образовании».

Приказом Министерства образования и науки РФ от 28 ноября 2008 года № 362 утверждено Положение о формах и порядке проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы среднего (полного) общего образования, приказом Министерства образования и науки РФ от 11 октября 2011 года № 2451 утвержден Порядок проведения ЕГЭ. Подробно порядок проведения ЕГЭ изложен в документах, с которыми Вы можете ознакомиться на сайте Министерства образования и науки России: <http://www.mon.gov.ru/>, на сайте департамента образования администрации Владимирской области: <http://obrazovanie.vladinfo.ru/edu/>, а также на родительских собраниях, заседаниях общешкольных родительских комитетов, Советах школы.

В обязательном порядке выпускники 2012 года сдают в форме ЕГЭ русский язык и математику.

Экзамены по таким предметам, как: химия, физика, литература, информатика (ИКТ), география, история, обществознание, биология и иностранный язык выпускники сдают по своему выбору. Количество экзаменов по выбору определяется выпускниками самостоятельно. Они могут ограничиться сдачей только обязательных экзаменов, при этом поступление в учреждения высшего и среднего профессионального образования будет невозможно, поступить в данном случае можно лишь в учреждения начального образования, а также на работу.

Государственную (итоговую) аттестацию в форме государственного выпускного экзамена могут сдавать лишь обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья: дети-инвалиды, обучающиеся по состоянию здоровья на дому, в оздоровительных образовательных учреждениях санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении; обучающиеся, находившиеся в лечебно-профилактических учреждениях более 4-х месяцев (суммарно за год). При этом и они вправе по своему желанию сдавать экзамены в форме ЕГЭ. Для участников ЕГЭ с ограниченными возможностями здоровья продолжительность экзамена увеличивается на 1,5 часа.

Для проведения ЕГЭ в районе создан пункт проведения экзамена на базе МБОУ «Малыгинская средняя общеобразовательная школа». Выпускники средних школ закреплены за данным пунктом проведения экзамена приказом управления образования.

В одной аудитории могут находиться 15 выпускников. Каждому из них на экзамене выдается индивидуальный пакет с конкретными заданиями, и поэтому каждый сдающий может надеяться только на свои знания.

После окончания экзамена все материалы упаковываются, запечатываются и в этот же день доставляются в г. Владимир в региональный центр обработки информации (РЦОИ).

В пункт проведения экзамена выпускники входят только с пропуском, который выдается заранее, и предъявляют паспорт. Обращаем внимание на обязательное наличие у выпускников необходимых документов.

Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.

В период проведения экзамена запрещается иметь мобильные телефоны.

Каждый из Вас, уважаемые родители, имеет право присутствовать в пункте проведения экзамена в качестве общественного наблюдателя, но только в той школе, в которой не сдают экзамен Ваши дети. Для этого необходимо написать заявление в государственную экзаменационную комиссию, создаваемую при департаменте образования администрации Владимирской области, обратившись при этом в управление образования администрации Ковровского района (г. Ковров, ул. Дегтярева, 34). В случае положительного решения Вы как аккредитованное лицо в качестве общественного наблюдателя получаете персональное удостоверение. Прием заявлений на аккредитацию и аккредитация общественных наблюдателей завершаются не позднее, чем за три дня до начала первого экзамена.

Напоминаем Вам, что в случае обоснованного несогласия с выставленными баллами выпускник вправе подать апелляцию в конфликтную комиссию, созданную при департаменте образования (г. Владимир, ул. Комсомольская, д.1). Срок подачи апелляции – в течение 2-х дней после официального объявления результатов ЕГЭ. Опыт прошлых лет показал, что практически наблюдались лишь единичные случаи удовлетворения таких заявлений. Следовательно, обращаться можно только при условии уверенности в своей правоте.

Награждение золотой и серебряной медалями «За особые успехи в учении» остается, но льгот при поступлении в ВУЗ они не дают. Согласно Положению, утвержденному Министерством образования и науки РФ 25 февраля 2010 года № 140, золотой медалью награждаются выпускники, успешно прошедшие государственную (итоговую) аттестацию и имеющие полугодовые, годовые и итоговые отметки «отлично» по всем образовательным предметам; серебряной медалью – не более 2-х отметок «хорошо». Новым в Положении является то, что с 2010 года при награждении серебряной медалью учитываются отметки и за I полугодие 10 класса; решение о награждении медалями принимается педагогическим советом общеобразовательного учреждения.

Возрастает роль и престиж участия в олимпиадах при поступлении выпускников в высшие учебные заведения. На основании ст.16 Закона РФ «Об образовании» победители и призеры заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников принимаются без вступительных испытаний в ВУЗы для обучения по направлениям, соответствующим профилю олимпиад. Результаты олимпиад принимаются только в один ВУЗ.

При поступлении победителей и призеров олимпиад в ВУЗы по специальностям, не соответствующим профилю олимпиады, их результат засчитывается этими образовательными учреждениями как наивысший результат вступительного испытания по данному предмету (100 баллов). Например, победитель олимпиады по русскому языку решил поступать на математический факультет ВУЗа, где русский язык включен в перечень вступительных испытаний, но не является профилирующим. В этом случае результат победителя олимпиады признается ВУЗом и засчитывается как наивысший результат вступительных испытаний. Приказом Министерства образования и науки РФ от 16 ноября 2010 года № 1162 утвержден перечень олимпиад школьников («Российская газета» от 10 декабря 2010 года № 280).

ЕГЭ – не самоцель, а результат достижения школьником глубоких и прочных знаний. Задача школы – давать такие знания, которые позволили бы ученику считать себя готовым к ЕГЭ.

В школах созданы необходимые условия для получения прочных знаний: на старшей ступени функционируют классы различных профилей, введены спецкурсы и элективные курсы, усиливающие профиль обучения. Выпускникам 9-х классов не надо бояться перехода из одной школы в другую для продолжения обучения в 10 классе. Главное – вместе с родителями выбрать тот профиль, который будет Вам необходим для поступления в ВУЗ.