

Черника способствует кровообращению мозга. Лучше есть свежие ягоды или варенье.

Инжир разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом.

Рыба, творог, курага – обязательны в меню людей с высокой интеллектуальной нагрузкой.

Составляя меню, помните о противопоказаниях отдельных продуктов для аллергенных людей.

Во время проведения экзамена **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- иметь при себе средства связи, электронно-вычислительную технику, фото, аудио и видеоаппаратуру, справочные материалы, письменные заметки и иные средства хранения и передачи информации;

- разговаривать, пересаживаться, обмениваться любыми материалами и предметами;

- выносить из аудиторий ППЭ экзаменационные материалы на бумажном или электронном носителях, фотографировать экзаменационные материалы;

- пользоваться справочными материалами, кроме тех, которые указаны в тексте КИМ;

- перемещаться по ППЭ во время экзамена без сопровождения организатора.

В случае нарушения указанных требований порядка проведения ГИА – 2026 (ОГЭ, ГВЭ) вы будете удалены с экзамена.

Желаем успехов!

Памятка для учащихся и родителей в период подготовки и сдачи ГИА - 2026

Родительское собрание: 18.04.2026г.

(9 «А», 9 «Б», 9 «В» классы)

Расписание Экзаменов ГИА - 2026 (ОГЭ - 2026, ГВЭ - 2026)

Основной период

2 июня (вторник) математика (ОГЭ – 2026, ГВЭ – 2026)

9 июня (вторник) русский язык (ОГЭ – 2026, ГВЭ – 2026)

4 июня (четверг) родной язык

5 июня (пятница) химия

5 июня (пятница) обществознание

5 июня (пятница) география

19 июня (пятница) география

6 июня (суббота) английский язык (письменно, устно)

16 июня (вторник) физика

16 июня (вторник) информатика

19 июня (пятница) информатика

19 июня (пятница) история

Продолжительность экзаменов

3 часа 55 минут (235 мин) по русскому языку математике;

3 часа (180 минут) по истории, обществознанию, физике, химии

2 часа 30 минут (150 минут) по географии, информатике

2 часа (120 минут) по иностранному языку,

15 минут – иностранный язык (Устный)

Место проведения экзаменов – ППЭ (на базе школ города)

При проведении ОГЭ используются следующие средства обучения и воспитания:

по русскому языку – орфографические словари, по математике линейка не содержащая справочной информации, справочные материалы, содержащие основные формулы курса математики образовательной программы основного общего образования; по физике – линейка, не содержащая справочной информации, непрограммируемый калькулятор, лабораторное оборудование; по информатике – компьютерная техника,

по географии – линейка, не содержащая справочной информации, географические атласы для 7 – 9 классов;

по химии непрограммируемый калькулятор, комплект химических реактивов, периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева, таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде, электрохимический ряд напряжения металлов.

ГВЭ – русский язык – орфографические и толковые словари.

Советы родителям в период подготовки и сдачи ГИА

- Учитывая особенности вашего ребенка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.
- Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.
- Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действуют на организм.
- Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу,

прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду – рукой разведу»

Верьте в своего ребенка и его успех.

ПОМОЩНИКИ ИНТЕЛЛЕКТА И САМООБЛАДАНИЯ

Улучшают память.

- Тертая морковь с растительным маслом облегчит заучивание наизусть. Ананас способствует запоминанию объемных текстов, т.к. содержит большое количество витамина С и малокалорийный. Однако стакана сока в день достаточно.
- Авокадо за счет высокого содержания жирных кислот улучшает кратковременную память, (1/2 плода достаточно).

Способствуют концентрации внимания

- Креветки снабжают мозг важнейшими жирными кислотами, которые не дадут ослабнуть вниманию. Достаточно 100граммов в день.
- Репчатый лук – при умственном переутомлении и психологической усталости. Он способствует разжижению крови и улучшает снабжение мозга кислородом. Минимум половина луковицы в день.
- Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- Кто нуждается в творческой активности мозга пейте чай из тмина. Две чайные ложки измельченных семян на чашку воды.

Успешно грызть гранит науки помогают

- Капуста снимает нервозность, т.к. снижает активность щитовидной железы. Перед экзаменом съешьте салат из капусты.
- Лимон облегчает восприятие за счет ударной дозы витамина С.