The background is a vibrant blue with a textured, slightly grainy appearance. Overlaid on this background are several scientific motifs: a large, glowing DNA double helix on the right side, and various chemical structures scattered throughout. These include a naphthalene-1,8-dione molecule at the top right, a complex macrocyclic structure with multiple nitrogen atoms and a central zinc atom in the middle, and a smaller chemical structure at the bottom right. The overall aesthetic is that of a scientific or educational presentation.

Рекомендации для учащихся при подготовке к независимым оценочным процедурам

Ясакова Е.Н.

МАОУ МЛ №148 г.Челябинска

Оценочные процедуры

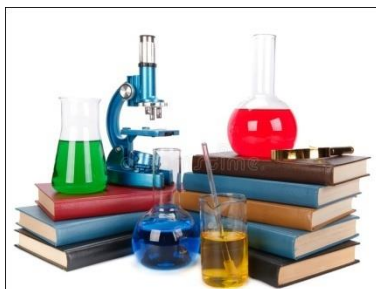
Оценочные процедуры (экзамены)- это **стресс** и для школьников и для родителей и для учителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников , научиться и научить воспринимать эти процедуры не как **испытание**, а как возможность проявить себя, повысить свой уровень знаний, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

Рекомендации для учащихся

1. Психологические



2. Тематические (предметные)



3. Физиологические (рекомендации врачей)



Общие рекомендации

Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно.

Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.

Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.

Общие рекомендации

Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате возможный низкий балл и отчаяние из-за провала. Нужно принять это факт, как возможность поработать над собой.

Стресс - это часть нашей жизни.

Стресс (в минимальных дозах) может быть движущей силой нашего развития.

Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать любые оценочные процедуры.

Психологические рекомендации

1. ОСНОВНОЕ правило «Не теряй времени даром»
2. Составь план подготовки
3. «Не ОТВЛЕКАЙСЯ»
4. Чередуй занятия и отдых

5. Место для занятий не должно отвлекать

6. Выполняй как можно больше заданий по предмету

7. ТРЕНИРУЙ память, внимание

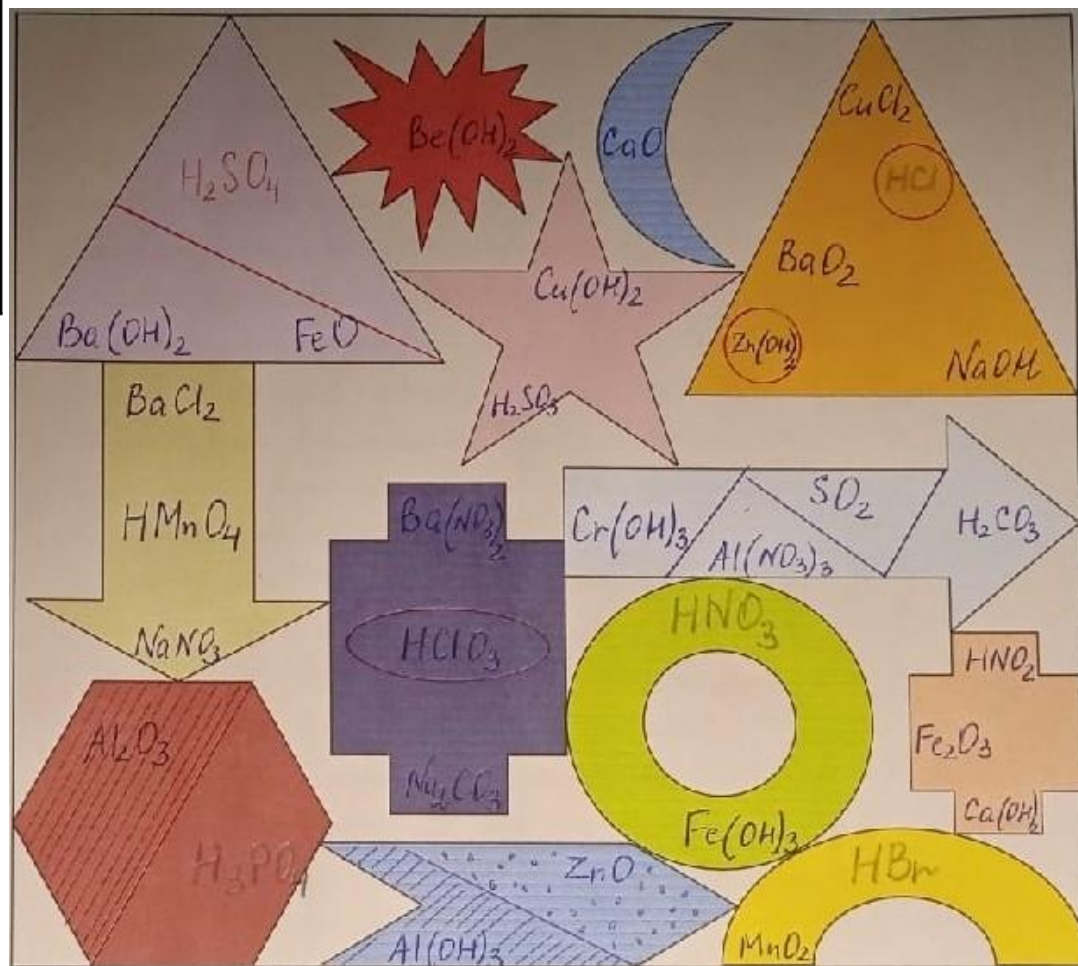


(Прилагаю, отдельным документом, рекомендации психологов более полные)

Предметные рекомендации

1. Использование психологических приемов, для отработки памяти, внимания
2. Интернет ресурсы, для отработки материала





Интернет ресурсы

ВПР

1. Единый портал СДАМ ОГЭ/ЕГЭ/ВПР (сайт Дмитрия Гущина) <https://chem8-vpr.sdamgia.ru/>
можно сразу узнать правильный вариант ответа
2. ВПР класс- на данном сайте размещены задания, которые можно распечатать и отдельно ответы.
<https://vprklass.ru/> проверять нужно в ручную

Интернет ресурсы

ОГЭ /ЕГЭ

1. А. Степенин и Е. Дацук <https://stepenin.ru/>, сайт предлагает материалы для подготовки 9,11 классам и тематические и по вариантам
2. Наука для тебя (сайт С. Широкопояса) <https://scienceforyou.ru/> сайт предлагает различные тематические разделы химии
3. Решу ЕГЭ/Сдам ОГЭ (сайт Д.Гущина) <https://ege.sdamgia.ru/>
4. Студариум (создано для поступающих) <https://studarium.ru/>

Программа для подготовки

Для меня самым оптимальным планом при подготовке к оценочным процедурам является кодификатор и спецификация.

Каждый вероятнее всего выберет свою последовательность тем при подготовке, но я предлагаю свои варианты подготовки.

(прилагается отдельными файлами)

ВАЖНО помнить

Во время интенсивной умственной работы при подготовке к любым оценочным процедурам, для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

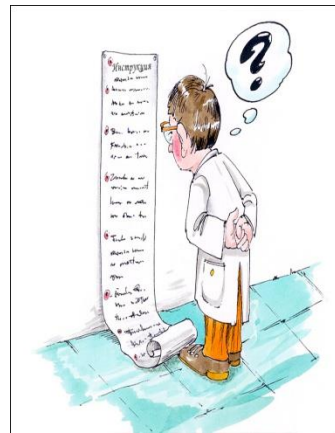
Соблюдение основных гигиенических требований в период подготовки к экзаменам обеспечивает как сохранение здоровья учащихся, так и успешное прохождение экзаменов.

Рекомендации по сохранению физического здоровья

Помочь ребенку во время подготовки и проведения экзаменов значительно выше, чем в обычные учебные дни, постольку и питание их в школе, и особенно в семье, должно быть усилено и качественно улучшено.

В рационе должно присутствовать достаточное количество **белков, витаминов** и растительных **жиров**.

Питание должно быть 4-х разовым.



Рацион питания

1. Морская рыба (цинк, способствующий улучшению памяти).
2. Сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо (железо - повысят концентрацию внимания).
3. Цитрусовые, белокочанная капуста (квашенная) и томаты (витамин С - поможет побороть стресс)
4. Молочные продукты (кальций обеспечит полноценное функционирование нервной системы)

Рацион питания

5. Морковь (каротин и витамина А очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге). Очень полезно съесть 150–200 граммов тертой моркови перед запоминанием систематизированной информации, такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы.
6. Орехи, богатые кальцием, магнием, фосфором, никотиновой кислотой (витамин РР)- улучшают концентрацию внимания, стимулируют деятельность мозга
7. Рыбные продукты, морепродукты содержат большое количество незаменимых жирных кислот, благодаря ним мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.

*Успешно подготовиться и удачно сдать
экзамены - под силу каждому!*

*Экзамен - это своеобразная борьба, в
которой нужно проявить себя, показать
свои возможности и способности.*