

«Памятка для родителей «Шесть советов в период подготовки ученика к экзаменам»

1. Не игнорируйте режим дня. Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала. Чтобы сохранить работоспособность, придерживайтесь временных промежутков: 45–60 минут – учим; 10–15 минут – перерыв. Не лишайте ребенка свободного времени, организуйте досуг, чтобы ребенок не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.

2. Следите за сном. Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.

3. Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным. При интенсивном умственном напряжении ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

4. Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами. Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит, меньше буду тратить времени на учебу».

5. Продемонстрируйте веру в ребенка. В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:

- «Ты знаешь это очень хорошо»;
- «Не боги горшки обжигали»;
- «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо»;
- «Ты сможешь это сделать».

6. Не повышайте тревожность ребенка. В случае сильного волнения расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.

Расписание ГИА-2023

Минпросвещения и Рособрнадзор опубликовали приказы, которыми утверждают даты ОГЭ, ЕГЭ и ГВЭ в 2023 году (приказы от 16.11.2022

№ [990/1144](#), [989/1143](#) и [991/1145](#)). Посмотрите в справочнике даты досрочного, основного и дополнительного периодов. Направьте расписание экзаменов педагогам-предметникам.

Расписание ГИА-11

Начало ЕГЭ и ГВЭ-11 – в 10:00 по местному времени.

Продолжительность ЕГЭ:

- по математике (профильная), физике, литературе, информатике и ИКТ, биологии – 3 часа 55 минут (235 минут);
- русскому языку, химии, обществознанию, истории – 3 часа 30 минут (210 минут);
- иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский): письменная часть – 3 часа 10 минут (190 минут);
- математике (базовая), географии, иностранному языку (китайский): письменная часть – 3 часа (180 минут);
- иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский): раздел «Говорение» – 17 минут;
- иностранному языку (китайский): раздел «Говорение» – 14 минут.

Продолжительность ГВЭ-11:

- по русскому языку, обществознанию – 3 часа 55 минут (235 минут);
- физике и иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский) – 3 часа 30 минут (210 минут);
- иностранному языку (китайский), биологии, истории, литературе – 3 часа (180 минут);
- географии – 2 часа 30 минут (150 минут);
- химии, информатике и ИКТ – 2 часа (210 минут).

Дата	ЕГЭ	ГВЭ
Досрочный период		
20 марта (пн)	география, литература	география, литература
23 марта (чт)	русский язык	русский язык
27 марта (пн)	математика (базовая, профильная)	математика
30 марта (чт)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – письменная часть , биология, физика	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский), биология, физика
3 апреля (пн)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – раздел «Говорение»	–
6 апреля (чт)	обществознание, информатика и ИКТ	обществознание, информатика и ИКТ
10 апреля (пн)	история, химия	история, химия
12 апреля (ср)	резерв: география, химия, информатика и ИКТ, история, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – раздел «Говорение»	резерв: география, химия, информатика и ИКТ, история
14 апреля (пт)	резерв: иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – письменная часть , литература, физика, обществознание, биология	резерв: иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский), литература, физика, обществознание, биология
17 апреля (пн)	резерв: русский язык	резерв: русский язык
19 апреля (ср)	резерв: математика (базовая, профильная)	резерв: математика
Основной период		
26 мая (пт)	география, литература, химия	география, литература, химия
29 мая (пн)	русский язык	русский язык
1 июня (чт)	математика (базовая, профильная)	математика

Дата	ЕГЭ	ГВЭ
5 июня (пн)	история, физика	история, физика
8 июня (чт)	обществознание	обществознание
13 июня (вт)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – письменная часть , биология	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский)
16 июня (пт)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – раздел «Говорение»	–
17 июня (сб)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – раздел «Говорение»	–
19 июня (пн)	информатика и ИКТ	информатика и ИКТ
20 июня (вт)	информатика и ИКТ	информатика и ИКТ
22 июня (чт)	резерв: русский язык	резерв: русский язык
23 июня (пт)	резерв: география, литература, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – раздел «Говорение»	резерв: география, литература
26 июня (пн)	резерв: математика (базовая, профильная)	резерв: математика
27 июня (вт)	резерв: иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – письменная часть , биология, информатика и ИКТ	резерв: иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский), биология, информатика и ИКТ
28 июня (ср)	резерв: обществознание, химия	резерв: обществознание, химия
29 июня (чт)	резерв: история, физика	резерв: история, физика
1 июля (сб)	резерв: по всем учебным предметам	резерв: по всем учебным предметам
Дополнительный период		
6 сентября (ср)	русский язык	русский язык
12 сентября (вт)	математика (базовая)	математика
19 сентября (вт)	резерв: русский язык, математика (базовая)	резерв: русский язык, математика

Расписание ГИА-9

Начало ОГЭ и ГВЭ-9 – в 10:00 по местному времени.

Продолжительность ОГЭ:

- по математике, русскому языку, литературе – 3 часа 55 минут (235 минут);
- физике, обществознанию, истории, химии – 3 часа (180 минут);
- информатике и ИКТ, географии, биологии – 2 часа 30 минут (150 минут);
- иностранным языкам: письменная часть – 2 часа (120 минут), раздел «Говорение» – 15 минут.

Продолжительность ГВЭ-9:

- по русскому языку – 3 часа 55 минут (235 минут);
- обществознанию, биологии, литературе – 3 часа (180 минут);
- истории, химии, физике, географии, информатике и ИКТ – 2 часа 30 минут (150 минут);
- иностранным языкам – 2 часа (120 минут).

Дата	ОГЭ	ГВЭ
Досрочный период		
21 апреля (пт)	математика	математика
24 апреля (пн)	русский язык	русский язык
27 апреля (чт)	информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература	информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература
3 мая (ср)	история, биология, физика, география, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)	история, биология, физика, география, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)
10 мая (ср)	резерв: математика	резерв: математика
11 мая (чт)	резерв: информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература	резерв: информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература
12 мая (пт)	резерв: история, биология, физика, география, иностранные языки (английский, французский, немецкий)	резерв: история, биология, физика, география, иностранные языки (английский, французский, немецкий)
15 мая (пн)	резерв: русский язык	резерв: русский язык
16 мая (вт)	резерв: по всем учебным предметам	резерв: по всем учебным предметам
Основной период		
24 мая (ср)	история, физика, биология	история, физика, биология
30 мая (вт)	обществознание, информатика и ИКТ, география, химия	обществознание, информатика и ИКТ, география, химия
2 июня (пт)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)

Дата	ОГЭ	ГВЭ
3 июня (сб)	иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)	–
6 июня (вт)	русский язык	русский язык
9 июня (пт)	математика	математика
14 июня (ср)	литература, физика, информатика и ИКТ, география	литература, физика, информатика и ИКТ, география
17 июня (ср)	обществознание, биология, химия	обществознание, биология, химия
26 июня (пн)	резерв: русский язык	резерв: русский язык
27 июня (вт)	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики
28 июня (ср)	резерв: математика	резерв: математика
29 июня (чт)	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики
30 июня (пт)	резерв: по всем учебным предметам	резерв: по всем учебным предметам
1 июля (сб)	резерв: по всем учебным предметам	резерв: по всем учебным предметам
Дополнительный период		
4 сентября (пн)	математика	математика
7 сентября (чт)	русский язык	русский язык
12 сентября (вт)	история, биология, физика, география	история, биология, физика, география
15 сентября (пт)	обществознание, химия, информатика и ИКТ, литература, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)	обществознание, химия, информатика и ИКТ, литература, иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский)
19 сентября (вт)	резерв: русский язык	резерв: русский язык
20 сентября (ср)	резерв: математика	резерв: математика
21 сентября (чт)	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики
22 сентября (пт)	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики	резерв: по всем учебным предметам, кроме русского языка и математики
23 сентября (сб)	резерв: по всем учебным предметам	резерв: по всем учебным предметам