## ГИА

Государственная итоговая аттестация – система обязательных экзаменов, которые сдают учащиеся для завершения обучения по основным образовательным программам. Проводится в 9-м и 11-м классах. ГИА включает несколько форматов: ОГЭ (основной государственный экзамен); ЕГЭ (единый государственный экзамен); ГВЭ (государственный выпускной экзамен).

ОГЭ – сдают после 9 класса, подтверждает аттестат об основном общем образовании и позволяет поступить в колледж, техникум и училище.

ЕГЭ - сдают после 11 класса, баллы влияют на зачисление в вуз.

ГВЭ – имеют право сдавать школьники, имеющие ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), или дети, имеющие инвалидность.

**«Только вместе с родителями, общими усилиями, учителя могут дать детям большое человеческое счастье»**

**В.А.Сухомлинский**



## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

**1.** К экзаменам лучше начать готовиться заранее. Оптимально – за год. Больше времени отводите сложным темам.

**2.** Пользуйтесь официальными ресурсами, например заданиями из открытого банка ФИПИ и демоверсией текстов текущего года.

**3.** Практикуйтесь регулярно! На неделе повторяйте материал, в выходные решайте варианты. Анализируйте ошибки и прорабатывайте их.

**4.** В конце года стоит написать несколько пробных экзаменов. Когда знаешь, как проходит экзамен, какие требования, сколько ручек нужно взять, становится спокойнее, и экзамен проходит легче!

**5.** Важно помнить, что ничего страшного не произойдет, если балл будет ниже ожидаемого, всегда можно пересдать предмет через год.

## Рекомендации родителям

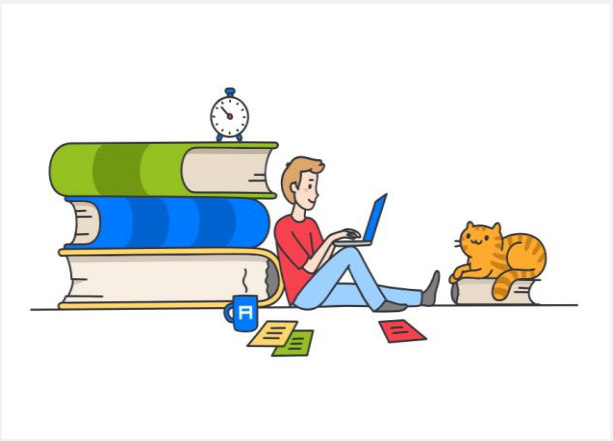
- Не перекладывайте свои мечты на плечи ребенка в стиле «ты должен». Помогите ему понять себя! Помогите ему разобраться в том, чем бы он хотел заниматься, что ему интересно в жизни.
- Повышайте самооценку ребенка, чаще подбадривайте, акцентируйте внимание на успехах.
- Воспитывайте адекватное отношение к оценкам.
- Договоритесь о соблюдении режима дня. Очень важно хорошо высыпаться, регулярно питаться.
- Стимулируйте физическую активность.
- Не пренебрегайте традициями.
- Расскажите выпускнику о том, как будет проходить экзамен.
- Дыхательные упражнения помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене.

**ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования» приглашает Вас получить консультацию по вопросам воспитания и обучения Вашего ребенка у квалифицированных специалистов: учитель-логопед, педагог-психолог, социальный педагог, учитель-дефектолог.**

**Наш адрес:** г. Тамбов, ул. В.Михайлова д.31.
**Телефон:** 8 (4752) 72-84-63
8(4752)71-06-26
**Эл. почта:**
centerpmpk@obraz.tambov.gov.ru
**Сайт:** http://opmpk.68edu.ru/

**ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»**

# Психологическая помощь при подготовке к ГИА



**Тамбов, 2026**