

Что важно знать девятикласснику об итоговом собеседовании

Почему необходимо сдать

Итоговое собеседование стало обязательным допуском к государственной итоговой аттестации девятиклассников.

Когда проводят

Во вторую среду февраля - 12.02.2020. Если надо пересдать, есть дополнительные сроки: вторая рабочая среда марта и первый рабочий понедельник мая, это 11.03.2020 и 18.05.2020.

Какие задания надо выполнить

Четыре задания: прочитать текст вслух, пересказать прочитанный текст, дополнить его высказыванием, подготовить монолог по выбранной теме и поучаствовать в диалоге с экзаменатором-собеседником.

Где, когда сдавать и как оценят

В своих школах с 09:00 до 14:00. Во время ответа экзаменатор ведет аудиозапись. Итоговое собеседование проверяет навыки спонтанной речи, поэтому на подготовку всего минута, а собеседование пройдет за 15 минут. Оценка по системе «зачет/незачет».

Кто принимает

Проводят собеседование с учеником экзаменатор-собеседник и эксперт, который оценивает ответ.

КАРТОЧКА

для школьников

Здоровые и нездоровые способы
преодолеть стресс

здоровые способы

- + Проявлять физическую активность
- + Общаться с друзьями, проводить время с семьей
- + Делиться эмоциональным состоянием с близкими
- + Обращаться за помощью к окружающим
- + Уделять время для отдыха и прогулок
- + Заниматься любимыми занятиями и хобби
- + Выделять достаточное время для сна
- + Соблюдать режим дня и правильное питание
- + Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие
- + Проявлять чувство юмора
- + Использовать техники релаксации и расслабления

нездоровые способы

- Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь
- Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние
- Употреблять большое количество кофеина, газировки
- Проводить длительное время перед компьютером или телевизором
- Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей
- Откладывать дела на потом
- Эмоционально срывать на окружающих

Семь упражнений, чтобы справиться
с волнением

«Ленивая кошечка»

Для чего: сосредоточиться на дыхании.

Как делать:

1. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.
2. Почувствовать, как тянется тело.
3. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».



«Задуй свечу»

Для чего: сосредоточиться на дыхании.

Как делать:

1. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха.
2. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».



«Озорные щечки»

Для чего: расслабить мышцы лица.

Как делать:

1. Набрать воздух, сильно надувая щеки.
2. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки.
3. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются.
4. Затем расслабить щеки и губы.



«Злюка успокоилась»

Для чего: расслабить мышцы лица.

Как делать:

1. Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы.
2. Рычать что есть сил.
3. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.



«Любопытная Варвара»

Для чего: расслабить мышцы шеи.

Как делать:

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.
2. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону.
3. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.



«Лимон»

Для чего: расслабить мышцы рук и ног.

Как делать:

1. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
2. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.
3. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.



«Палуба»

Для чего: расслабить мышцы рук и ног.

Как делать:

1. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной.
2. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу. Выпрямиться. Расслабить ногу.
3. Качнуло в другую сторону - прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

