

TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

DẶN DÒ KHI HỌC SINH ĐI DỰ THI TUYỂN SINH VÀO LỚP 10 NĂM HỌC 2022-2023

Các em HS yêu quý! Như vậy chỉ còn vài ngày nữa là các con sẽ tham dự một kỳ thi khá quan trọng, kỳ thi vào lớp 10 THPT thành phố Hà Nội. Chúng ta cùng cố gắng biến những ước mơ, khát vọng thành hiện thực. Sự chuẩn bị cho một kỳ thi đã được các Thầy Cô đồng hành trong hơn cả một năm vừa qua. Tất cả đã sẵn sàng. Trước kỳ thi này, Thay mặt các Thầy cô giáo trong Ban giám hiệu nhà trường, các Thầy cô giáo chủ nhiệm Thầy căn dặn các em lưu ý một số nội dung sau:

I. ÔN TẬP TRONG NHỮNG NGÀY SÁT NGÀY THI CHÍNH THỨC

1. Có kế hoạch cho những ngày cuối cùng. Dứt khoát phải có kế hoạch. Có thể nhờ người thân nhắc nhở mình dậy học đúng giờ. Dán kế hoạch ở nơi dễ nhìn nhất, ở nơi mình thường có mặt nhất.

Những ngày cuối học sinh không nên ôm đồm và quá lo lắng vì thời gian trước đó đã được các Thầy Cô và bản thân tự ôn tập cẩn thận rồi. Các em nên đọc lại các chuyên đề mà Thầy cô đã dạy.

Trong mỗi ngày sắp đến ngày thi nên phân chia thời gian để có thể ôn tập được các môn Văn, Toán, Ngoại ngữ, môn chuyên, không nên dành thời gian quá nhiều cho một môn.

2. Biết tự kiểm tra lại mình sau mỗi bài, mỗi chương. Không dấu các điểm khúc mắc chưa hiểu, sẵn sàng hỏi thầy, bạn, anh, chị, bố, mẹ hoặc những người có khả năng và uy tín trong lĩnh vực cần hỏi. Không tự ý cắt xén phần ôn tập theo quy định. Không tự an ủi mình rồi dễ dàng bỏ qua, bỏ sót.

3. Đã đọc các đề kiểm tra những năm trước chưa? Hãy đọc, hãy xem lại cấu trúc các đề đó nhé. Phải chú ý các lý thuyết, các kiến thức kinh điển, không có lý thuyết không thể giải bài tập.

II. CHUẨN BỊ CHO NGÀY THI CHÍNH THỨC:

1. PHẢI ĐÚNG GIỜ.

– Buổi tối trước thi phải đi ngủ sớm.

– Bật đồng hồ báo thức.

– Tính toán trước thời gian đến địa điểm thi, phòng kẹt xe, hư xe để đảm bảo đến địa điểm đúng giờ. Nên đến sớm trước thời gian tập trung 15 phút để có thời gian nghỉ ngơi.

Lưu ý, các em không được đến muộn, đặc biệt nếu đến muộn sau khi tính giờ làm bài 15 phút thì các em sẽ không được tham gia vào kỳ thi do vi phạm qui chế thi.

2. DỤNG CỤ HỌC TẬP MANG THEO , TRANG PHỤC KHI ĐI THI:

– Kiểm tra dụng cụ mang theo đi thi (Bút, thước, máy tính, bút chì 2B...), xem xét dụng cụ mình mang theo có sử dụng được hay không. Phải mang dư, để dự phòng dụng cụ hư hỏng. Đặc biệt là bút chì dùng để tô trắc nghiệm nên chọn loại 2B là vừa đủ vì loại đậm hơn dễ tô nhưng khó tẩy sửa. Tẩy nên mua 1-2 cục tẩy mới. Khi đi

tập trung và đi thi, gia đình nên đưa các con đi đề phòng những bất trắc có thể xảy ra mà học sinh không giải quyết được. (*Lưu ý chỉ được phép mang theo các dụng cụ theo quy định của Quy chế thi quy định tại điều 14 Thông tư số 15/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020 được sửa đổi, bổ sung tại Thông tư số 05/2021/TT-BGDĐT ngày 12/3/2021 của Bộ trưởng Bộ GDĐT (Quy chế thi TN THPT QG)*

- Bỏ vật dụng vào cặp mang theo đi thi trước ngày thi.
- Kiểm tra lại thật đầy đủ trước khi đi thi.
- **Các loại điện thoại, máy tính thông minh, laptop, đồng hồ thông minh không được phép mang vào phòng thi.**
- Nhớ đừng quên thẻ dự thi. (*Nếu không may gặp tình huống quên thẻ cũng đừng mất tinh thần, đừng bắt người thân về lấy thẻ vì trong lúc vội vàng hay xảy ra việc bất trắc. Các em cứ lên phòng thi, khi đó các thầy cô giám thị sẽ giúp các em làm thủ tục vào thi theo quy định mà không ảnh hưởng đến kết quả thi.*)
- Mặc đồng phục đúng quy định, nghiêm túc, sạch sẽ khi đi thi. (*Hãy đeo khẩu trang, và mang theo 1 chai nước Lavie nhỏ (đã bóc bỏ nhãn) khi vào phòng thi.*

III. KHI LÀM BÀI THI

1 . Tập trung tư tưởng làm bài thi.

- Làm mất cảm xúc tiêu cực, thay bằng cảm xúc tích cực.
- Khi nhận được đề thi, thường các em rất hồi hộp, lo lắng. Để đẩy nhanh cảm xúc tiêu cực đó và thay bằng một cảm xúc tích cực, phấn chấn và tự tin, các em hãy chọn câu dễ nhất để làm, khi hoàn thành được một câu hỏi và chắc chắn có được những điểm số đầu tiên thì cảm xúc tiêu cực sẽ nhanh mất đi và thay bằng cảm xúc tích cực, tự tin.
- Hãy luôn giữ hơi thở điều hòa, điều này giúp ta bình tĩnh hơn khi làm bài.
 - Giữ tư thế ngồi cân đối, thoải mái. Đi, đứng chậm rãi, không hấp tấp.
 - Đọc đề rõ ý, gạch những chữ quan trọng. Làm bài theo qui trình, suy nghĩ, ghi ra nháp những ý cơ bản, tính toán cẩn thận, dò lại bài làm trước khi nộp.
 - Câu nào dễ làm trước, câu nào khó làm sau. Tránh tập trung làm câu khó trước sẽ mất thời gian làm những câu dễ.
 - Không dùng hai màu mực, không dùng mực đỏ, không dùng ký hiệu lạ như gạch chân vào các câu trong tờ giấy thi , ***chỉ dùng bút chì khi vẽ đường tròn và tô các ô trong bài thi trắc nghiệm***. Khi trót làm sai thì gạch đi bằng một nét gạch ***không dùng bút xóa***.
 - Thi môn nào lo môn ấy, không lo môn khác, môn nào thi xong không cần phải nhớ lại và bàn luận nữa.
 - Biết sử dụng giấy nháp để ghi nhớ những ý tưởng liên quan. Giấy nháp là công cụ để hỗ trợ tính toán và ghi các ý. Vì vậy với những bài làm đã định hướng được cách giải thì không nên làm hoàn toàn trên giấy nháp rồi mới ghi vào giấy thi. Làm như

vậy vừa mất thời gian vừa dễ sai sót. Bởi vì khi giải trực tiếp là “viết ra những gì trong đầu” nên rất chủ động. Còn khi chép lại (*kể cả những gì mình vừa viết*) lại trở thành thụ động vì vậy rất dễ chép nhầm hoặc bỏ sót.

- Thời gian làm bài thi không nhiều vì vậy phải có phân bố thời gian hợp lý. Câu dễ làm trước, khó làm sau, làm đâu chắc đó, tránh bị trừ điểm. Không nộp bài khi chưa hết giờ. Nếu làm xong bài sớm cũng không nên nộp bài mà cần kiểm tra lại. Rất nhiều trường hợp học sinh khi về nhà kiểm tra lại mới phát hiện được những chỗ làm sai.

Đối với bài thi môn tự luận:

- Cần ghi đầy đủ các thông tin trên tờ giấy thi, không được viết, vẽ, ghi kí hiệu bất thường trên bài thi. Những bài thi như vậy không có lợi cho thí sinh.

- Đọc thật kỹ đề bài và ghi nhanh ra nháp những ý tưởng và chú ý của từng câu.

- Khi làm bài chọn câu dễ để làm trước nhưng thường đề thi đã thiết kế theo trình tự từ dễ đến khó nên có thể làm tuần tự cũng được. Gặp câu hỏi khó, tạm để đó và làm những câu dễ khác trước.

- Cần trình bày bài thật cẩn thận, không làm tắt, không viết tắt, với môn Toán nên có kết luận về kết quả của từng câu. Đối với bài hình học, cần kiểm tra kỹ xem hình vẽ đã chính xác với đề bài chưa chú ý các chữ rất dễ nhầm nếu viết nhanh và ẩu khó phân biệt được như M với N; E với F; O với D...)

- Tình huống gặp câu hỏi quá khó, học sinh nên bóc tách làm những ý nhỏ mà mình có thể, tránh mất điểm cả câu hỏi.

Đối với bài thi môn Trắc nghiệm:

Cần phải ghi đầy đủ thông tin cá nhân và tô cẩn thận số báo danh và mã đề.

Sau khi nhận đề cần đọc qua một lượt để xác định những câu dễ, câu mình có thể xử lý được trước. Sau đó tô đáp án những câu mình đã xử lý được. Khi tô cần tô kín hình tròn của đáp án mình chọn để khi chấm máy dễ nhận được, không bị lỗi. Sau đó ta tiến hành xử lý các câu hỏi khó hơn, cố gắng liên kết kiến thức từ những vùng lân cận của câu hỏi đó để có sự lựa chọn tốt. Thời gian thi trắc nghiệm là 60 phút nên cần tận dụng tối đa. Trường hợp sửa đáp án, học sinh cần phải tẩy sạch đáp án cũ và tô lại đáp án mới, không được để 2 đáp án trong một câu.

IV.MỘT SỐ LƯU Ý

1.Tạo nhịp sinh học phù hợp, quan tâm đến sức khỏe cá nhân

Ăn uống: Bình thường, tức là không cần tẩm bổ gì quá đà kéo cơ thể không thích ứng được. Tạo lập nhịp sinh học khoa học:Học không quá khuya, thức dậy sớm, thể dục thể thao nhẹ nhàng, Không nên chơi các môn thể thao đối kháng dễ chấn thương như bóng đá, bóng chuyền....Thay vào đó hãy vận động bằng các bài tập thể dục nhẹ nhàng.

2. Lưu ý trước ngày thi

– Ăn, uống, sinh hoạt điều độ, không để quá đói, không để quá no. Đồ ăn phải an toàn, không gây bệnh, không ăn đồ ăn lạ. Tuyệt đối các em không được bỏ bữa sáng,

điều đó rất nguy hiểm. Sau một đêm dài cơ thể bị bỏ đói, chỉ khi được nạp năng lượng thì đầu óc mới có thể minh mẫn để tập trung làm bài thi.

– Ngủ đúng và đủ giờ, ít nhất là 6 giờ/ngày và không quá 8 giờ/ngày. Nên tuân thủ theo nhịp sinh học, đó là ngủ thỏa mãn theo nhu cầu, ngủ càng sớm càng tốt, ngủ sớm sẽ thức dậy sớm. Gần đến ngày thi cần có chế độ nghỉ ngơi hợp lý để tâm lý và sức khỏe ổn định nhất.

-Tạm xa mạng xã hội, báo chí trong những ngày thi:

Việc trao đổi trên mạng xã hội, xem đáp án, trao đổi với bạn bè bài đã thi ... không giúp cho bài đã thi đạt điểm cao hơn mà thậm chí làm cho tâm lý của học sinh hoang mang, lo lắng, ảnh hưởng xấu đến môn thi tiếp theo. Vì vậy, thi xong các môn, học sinh không nên tìm kiếm và trao đổi về đáp án của môn thi mà hãy tạm xa mạng xã hội, báo điện tử, không trao đổi với bạn bè... cần nghỉ ngơi để tập trung cho môn thi tiếp theo. Điều này cực kỳ quan trọng, mang tính quyết định về tâm lý.

3.Nhắn gửi Phụ huynh: Nếu đưa con đi thi xin hãy vui vẻ, ân cần chăm sóc sức khỏe và luôn động viên con. Đừng vội hỏi con có làm được bài không? Bài thi có khó không? Con làm được bao điểm? v.v... mà hãy đưa con về nghỉ ngơi cho buổi thi tiếp theo.

Một số mốc thời gian HS cần lưu ý trong kì thi tuyển sinh vào 10

17/6/2022	Điểm thi	- 7 giờ 30: Họp toàn thể Điểm thi, tổ chức học Quy chế thi cho toàn thể Lãnh đạo, cán bộ coi thi, cán bộ giám sát, nhân viên phục vụ của Điểm thi. - 9 giờ 00: Tổ chức học Quy chế thi cho thí sinh, thông báo Bảng ghi tên dự thi để thí sinh kiểm tra, báo cáo sai sót cho Điểm thi.
-----------	----------	---

Ngày	Buổi	Môn thi	Thời gian làm bài	Giờ bắt đầu làm bài	Giờ thu bài
18/6/2022	Sáng	Ngữ văn	120 phút	8 giờ 00	10 giờ 00
	Chiều	Ngoại ngữ	60 phút	14 giờ 00	15 giờ 00
19/6/2022	Sáng	Toán	120 phút	8 giờ 00	10 giờ 00
20/6/2022 (Thi các môn chuyên)	Sáng	Ngữ văn, Toán, Tin học, Sinh học	150 phút	8 giờ 00	10 giờ 30
		Tiếng Pháp, Tiếng Đức Tiếng Nhật, Tiếng Hàn (môn thay thế)	120 phút	8 giờ 00	10 giờ 00
	Chiều	Vật lí, Lịch sử, Địa lí	150 phút	14 giờ 00	16 giờ 30
		Hoá học, Tiếng Anh	120 phút	14 giờ 00	16 giờ 00

Chúc các con "Mã đáo Thành Công" !

Điều 14. Trách nhiệm của thí sinh

Trích Quy chế thi quy định tại điều 14 Thông tư số 15/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020 được sửa đổi, bổ sung tại Thông tư số 05/2021/TT-BGDĐT ngày 12/3/2021 của Bộ trưởng Bộ GDĐT (Quy chế thi TN THPT QG)

1. ĐKDT theo quy định tại Điều 13 Quy chế này và theo hướng dẫn tổ chức kỳ thi tốt nghiệp THPT hằng năm của Bộ GDĐT.

2. Có mặt tại phòng thi đúng thời gian quy định ghi trong Giấy báo dự thi để làm thủ tục dự thi:

a) Xuất trình giấy Chứng minh nhân dân hoặc thẻ Căn cước công dân (gọi chung là thẻ Căn cước công dân) và nhận Thẻ dự thi;

b) Nếu thấy có những sai sót về họ, tên đệm, tên, ngày, tháng, năm sinh, đối tượng ưu tiên, khu vực ưu tiên, phải báo ngay cho cán bộ coi thi (CBCT) hoặc người làm nhiệm vụ tại Điểm thi để xử lý kịp thời;

c) Trường hợp bị mất thẻ Căn cước công dân hoặc các giấy tờ cần thiết khác, phải báo cáo ngay cho Trưởng Điểm thi để xem xét, xử lý.

3. Mỗi buổi thi, có mặt tại phòng thi đúng thời gian quy định, chấp hành hiệu lệnh của Ban Coi thi và hướng dẫn của CBCT. Thí sinh đến chậm quá 15 phút sau khi có hiệu lệnh tính giờ làm bài sẽ không được dự thi buổi thi đó.

4. Phải tuân thủ các quy định sau đây trong phòng thi:

a) Trình Thẻ dự thi cho CBCT;

b) Ngồi đúng vị trí có ghi số báo danh của mình;

c) Trước khi làm bài thi, phải ghi đầy đủ số báo danh và thông tin của thí sinh vào đề thi, giấy thi, Phiếu TLTN, giấy nháp;

d) Khi nhận đề thi, phải kiểm tra kỹ số trang và chất lượng các trang in; nếu phát hiện thấy đề thiếu trang hoặc rách, hỏng, nhòe, mờ phải báo cáo ngay với CBCT trong phòng thi, chậm nhất 05 (năm) phút tính từ thời điểm phát đề thi;

đ) Không được trao đổi, chép bài của người khác, sử dụng tài liệu trái phép để làm bài thi hoặc có những cử chỉ, hành động gian lận, làm mất trật tự phòng thi; nếu muốn có ý kiến phải giơ tay để báo cáo CBCT, sau khi được phép, thí sinh đứng trình bày công khai với CBCT ý kiến của mình;

e) Không được đánh dấu hoặc làm ký hiệu riêng, không được viết bằng bút chì, trùu tô các ô trên Phiếu TLTN; chỉ được viết bằng một màu mực (không được dùng mực màu đỏ);

g) Khi có hiệu lệnh hết giờ làm bài, phải ngừng làm bài ngay;

h) Bảo quản nguyên vẹn, không để người khác lợi dụng bài thi của mình; phải báo cáo ngay cho CBCT để xử lý các trường hợp bài thi của mình bị người khác lợi dụng hoặc cố ý can thiệp;

i) Khi nộp bài thi tự luận, phải ghi rõ số tờ giấy thi đã nộp và ký xác nhận vào Phiếu thu bài thi; thí sinh không làm được bài cũng phải nộp tờ giấy thi (đối với bài thi tự luận), Phiếu TLTN (đối với bài thi trắc nghiệm);

k) Không được rời khỏi phòng thi trong suốt thời gian làm bài thi trắc nghiệm; đối với buổi thi môn tự luận, thí sinh có thể được ra khỏi phòng thi và khu vực thi sau khi hết 2/3 (hai phần ba) thời gian làm bài của buổi thi, phải nộp bài thi kèm theo đề thi, giấy nháp trước khi ra khỏi phòng thi;

l) Trong trường hợp cần thiết, chỉ được ra khỏi phòng thi khi được phép của CBCT và phải chịu sự giám sát của cán bộ giám sát; việc ra khỏi phòng thi, khu vực thi của thí sinh trong trường hợp cần cấp cứu phải có sự giám sát của công an cho tới khi hết giờ làm bài của buổi thi và do Trưởng Điểm thi quyết định;

m) Chỉ được mang vào phòng thi: Bút viết, bút chì, compa, tẩy, thước kẻ, thước tính; máy tính bỏ túi không có chức năng soạn thảo văn bản, không có thẻ nhớ (cụ thể trong hướng dẫn tổ chức kỳ thi tốt nghiệp THPT hằng năm của Bộ GDĐT); Atlas Địa lí Việt Nam đối với môn thi Địa lí (không có đánh dấu hoặc viết thêm bất cứ nội dung nào khác) do Nhà Xuất bản Giáo dục Việt Nam phát hành; các loại máy ghi âm, ghi hình chỉ có chức năng ghi thông tin nhưng không thể nghe, xem và không thể truyền, nhận được thông tin, tín hiệu âm thanh, hình ảnh trực tiếp nếu không có thiết bị hỗ trợ khác;

n) Cấm mang vào phòng thi: Giấy than, bút xóa, đồ uống có cồn; vũ khí và chất gây nổ, gây cháy; tài liệu, thiết bị truyền tin hoặc chứa thông tin có thể lợi dụng để gian lận trong quá trình làm bài thi và quá trình chấm thi.

5. Khi dự thi các bài thi trắc nghiệm, ngoài các quy định tại khoản 4 Điều này, thí sinh phải tuân thủ các quy định dưới đây:

a) Phải làm bài thi trên Phiếu TLTN được in sẵn theo quy định của Bộ GDĐT; chỉ được tô bằng bút chì đen các ô số báo danh, ô mã đề thi và ô trả lời; trong trường hợp tô nhầm hoặc muốn thay đổi câu trả lời, phải tẩy sạch chì ở ô cũ, rồi tô ô mà mình lựa chọn;

b) Điền chính xác và đủ thông tin vào các mục trống ở phía trên Phiếu TLTN, đối với số báo danh phải ghi đủ và tô đủ phần số (kể cả các số 0 ở phía trước); điền chính xác mã đề thi vào hai Phiếu thu bài thi;

c) Khi nhận đề thi cần lưu ý kiểm tra bảo đảm các môn thi thành phần trong mỗi bài thi KHTN hoặc KHXH có cùng một mã đề thi; nếu không cùng mã đề thi, thí sinh phải báo ngay với CBCT trong phòng thi chậm nhất 05 (năm) phút tính từ thời điểm phát đề thi; phải để đề thi dưới tờ Phiếu TLTN, không được xem nội dung đề thi khi CBCT chưa cho phép;

d) Phải kiểm tra đề thi để bảo đảm có đủ số lượng câu hỏi, số trang như đã ghi trong đề và tất cả các trang của đề thi đều ghi cùng một mã đề thi;

đ) Không được nộp bài thi trước khi hết giờ làm bài; khi hết giờ làm bài, phải nộp Phiếu TLTN cho CBCT và ký tên vào hai Phiếu thu bài thi;

e) Chỉ được rời khỏi phòng thi sau khi CBCT đã kiểm đủ số Phiếu TLTN của cả phòng thi và cho phép rời khỏi phòng thi.

6. Khi có sự việc bất thường xảy ra, phải tuyệt đối tuân theo sự hướng dẫn của CBCT và những người có trách nhiệm tại Điểm thi.