

**Проведение государственной  
итоговой аттестации  
выпускников 9 классов в 2024 году**



# Нормативно- правовая база

Закон от **29.12.2012 г. №273-ФЗ** (ст. 53,19,30)

«Об образовании в РФ»

Приказ Минпросвещения России, Рособрнадзора № 232/551 от 04.04.2023 г. «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования».

Приказ Рособрнадзора № 871 от 11.08.2022 г. «Об утверждении Порядка разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов при проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования и Порядка разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов при проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования»

# Формы проведения государственной итоговой аттестации

**Основной  
государственный  
экзамен – ОГЭ**

**Государственный  
выпускной  
экзамен - ГВЭ**

# Формы проведения государственной итоговой аттестации

## ❖ Основной государственный экзамен – ОГЭ

Проводится с использованием экзаменационных материалов, представляющих собой комплексы заданий стандартизированной формы (контрольных измерительных материалов -КИМ)



# Порядок проведения ГИА-9

2023/24



Обязательные предметы:

русский язык

математика

**2 предмета по выбору**

(физика, химия, биология, история, география, информатика и ИКТ, иностранные языки, обществознание, литература)

**Аттестат = успешные результаты ГИА по четырем учебным предметам**

# Порядок проведения ГИА-9

При проведении ГИА-9 по учебному предмету в состав организаторов и ассистентов **не входят** специалисты по этому учебному предмету (ранее было только ОГЭ).

Определение **места для личных вещей участников ГИА до входа в ППЭ.**  
Определение понятий «территория ППЭ», «вход в ППЭ».

ГВЭ для всех категорий ОБЗ по желанию  
2 или 4.

# Г И А в 2024 году

Экзамены по выбору

выпускник определяет самостоятельно.

Заявление о выборе экзаменов и их количестве, подписанное родителями

(законными представителями),

подаёт выпускник самостоятельно

не позднее 1 марта 2024 года

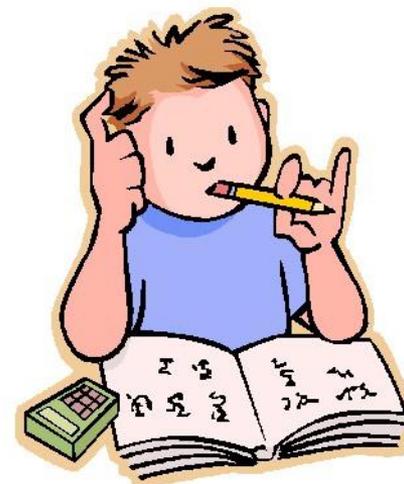
# Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

## ❖ Участники государственной итоговой аттестации



# Участники государственной итоговой аттестации

К ГИА допускаются обучающиеся, имеющие годовые отметки по всем учебным предметам учебного плана за IX класс не ниже *удовлетворительных* и получивших «зачет» по итоговому собеседованию по русскому языку.



# ОСОБЕННОСТИ ОГЭ-2023

Единое для всех расписание ОГЭ  
и продолжительность экзаменов  
по предмету в 2024 году устанавливает  
соответствующий приказ Министерства  
образования и науки Российской  
Федерации.

Сроки основного периода с 24 мая по 1  
июля 2024 г.

# ОСОБЕННОСТИ ГИА-2024

- Единое расписание
- Использование заданий стандартизированной формы (КИМ)
- Использование специальных бланков для оформления ответов на задания

# ОСОБЕННОСТИ ГИА-2024

- Расписание проведения и продолжительности экзаменов утверждается Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки.
- Дополнительные сроки для сдачи экзамена участниками ОГЭ, пропустившими экзамен в основные сроки по уважительным причинам или подавшими апелляцию. с 2 по 13 сентября 2024 года
- Экзамены начинаются по местному времени в 10.00.
- На подготовительные мероприятия (проведение инструктажа, заполнение области регистрации бланков ОГЭ и др.) выделяется время до 10-15 минут, которое не включается в продолжительность выполнения экзаменационной работы.

## **Итоговое собеседование**

**В февраля 2024 года** состоится итоговое собеседование по учебному предмету «русский язык».

Результаты собеседования **будут влиять на допуск** учащихся к ГИА-9 в **2024** году.

**Основной срок: 14 февраля 2024 г.**

**Дополнительные сроки: 13 марта 2024**

# Итоговое собеседование

- Итоговое собеседование по русскому языку направлено на проверку навыков спонтанной речи – **на подготовку участнику будет даваться 1-2 минуты.**

Модель собеседования включает следующие типы заданий:

- 1) **чтение текста вслух;**
- 2) **пересказ текста с привлечением дополнительной информации;**
- 3) **монологическое высказывание по одной из выбранных тем;**
- 4) **диалог с экзаменатором-собеседником.**

Все тексты для чтения, которые будут предложены участникам собеседования, - это тексты о выдающихся людях России.

# Итоговое собеседование

На выполнение работы каждому участнику будет отводиться около 15 минут. В процессе проведения собеседования будет вестись аудиозапись.

Оценка выполнения заданий работы будет осуществляться экспертом непосредственно в процессе ответа по специально разработанным критериям с учетом соблюдения норм современного русского литературного языка.

Планируется, что итоговое собеседование выпускники 9 классов будут проходить **в своих школах**. Оцениваться оно будет по системе **«зачет»/«незачет»**.

### Инструкция по выполнению заданий

Устное собеседование по русскому языку состоит из четырёх заданий.

**Задание 1** – чтение вслух небольшого текста. Время на подготовку – 2 минуты.

**В задании 2** предлагается пересказать прочитанный текст, дополнив его высказыванием. Время на подготовку – 1 минута.

**В задании 3** предлагается выбрать один из трёх предложенных вариантов беседы: описание фотографии, повествование на основе жизненного опыта, рассуждение по одной из сформулированных проблем. Время на подготовку – 1 минута.

**В задании 4** Вам предстоит поучаствовать в беседе по теме предыдущего задания.

Общее время Вашего ответа (включая время на подготовку) – 15 минут.

Всё время ответа ведётся аудио- и видеозапись.

Постарайтесь полностью выполнить поставленные задачи, старайтесь говорить ясно и чётко, не отходить от темы и следовать предложенному плану ответа. Так Вы сможете набрать наибольшее количество баллов.

*Желаем успеха!*

1

### Задание 1. Чтение текста.

Вам, конечно, знаком человек, изображённый на этой фотографии. Это Юрий Алексеевич Гагарин (1934–1968) – первый космонавт.

Выразительно прочитайте текст о Юрии Алексеевиче Гагарине вслух.



У Вас есть 2 минуты на подготовку.



Кандидаты в первый отряд космонавтов набирались среди военных лётчиков-истребителей по решению С.П. Королёва, считавшего, что именно эти лётчики уже имеют опыт перегрузок, стрессовых ситуаций и перепадов давления. Их было 20 молодых лётчиков, которых готовили к первому полёту в космос. Юрий Гагарин был одним из них.

Когда началась подготовка, никто не мог даже предположить, кому из них предстоит открыть дорогу к звёздам. Надёжный, сильный и доброжелательный, Юрий никому не завидовал, никого не считал лучше или хуже себя. Он легко брал на себя инициативу, работал упорно и с удовольствием.

12 апреля 1961 года в 9 часов 7 минут по московскому времени с космодрома Байконур стартовал космический корабль «Восток» с пилотом-космонавтом Юрием Алексеевичем Гагариным на борту. Вскоре весь мир увидел кадры кинохроники, ставшие историей: подготовка к полёту, спокойное и сосредоточенное лицо Юрия Гагарина перед шагом в неизвестность, его знаменитое «Поехали!».

Смелость и бесстрашие простого русского парня с широкой улыбкой покорили всё человечество. Продолжительность полёта Гагарина равнялась 108 минутам. Всего 108 минут. Но не количество минут определяет вклад в историю освоения космоса. Юрий Гагарин был первым и останется им навсегда!

(176 слов)

2

**Пересказ текста.**

Полёт Юрия Гагарина по околоземной орбите стал возможен благодаря усилиям Сергея Павловича Королёва – выдающегося конструктора и учёного, работавшего в области ракетной и ракетно-космической техники. Именно он создал первый пилотируемый космический корабль «Восток-1», доставивший Гагарина на орбиту.

Перескажите прочитанный Вами текст, включив в пересказ слова С.П. Королёва о Юрии Гагарине:

*«Он открыл людям Земли дорогу в неизвестный мир. Но только ли это? Думается, Гагарин сделал нечто большее – он дал людям веру в их собственные силы, в их возможности, дал силу идти увереннее, смелее...»*

Подумайте, где лучше использовать слова С.П.Королёва в пересказе. Вы можете использовать любые способы цитирования.



У Вас есть 1 минута на подготовку.

3

**Задание 3. Монологическое высказывание.**

Выберите одну из предложенных тем беседы.



**Тема 1.** Праздник (на основе описания фотографии).



**Тема 2.** Поход (экскурсия), который запомнился мне больше всего (повествование на основе жизненного опыта).



**Тема 3.** Всегда ли нужно следовать моде? (рассуждение по поставленному вопросу)



У Вас есть 1 минута на подготовку.  
Ваше высказывание должно занимать не более 3 минут.

**Карточки участника собеседования****Тема 1. Праздник**

Опишите фотографию.

**Не забудьте описать**

- место и время проведения праздника;
- событие, которому, по Вашему мнению, посвящён праздник;
- присутствующих на празднике;
- общую атмосферу праздника и настроение участников.

**Тема 2. Поход (экскурсия)**

Расскажите о том, как Вы ходили в поход (на экскурсию).

**Не забудьте рассказать,**

- куда и когда Вы ходили в поход (на экскурсию);
- с кем Вы ходили в поход (на экскурсию);
- как Вы готовились к походу (экскурсии);
- почему Вам запомнился этот поход (экскурсия).



## Тема 3. Мода



Всегда ли нужно следовать моде?

Не забудьте дать ответы на вопросы:

- Что значит следовать моде?
- Для Вас важно следовать моде и почему?
- Следовать моде можно только в одежде?
- Как Вы понимаете выражение «хороший вкус»?

4

## Задание 4. Диалог.

Во время беседы Вам будут заданы вопросы по выбранной Вами теме беседы. Пожалуйста, давайте полные ответы на вопросы, заданные собеседником-экзаменатором.

## Приложения



## Карточка собеседника-экзаменатора

## Тема 1. Праздник



Опишите фотографию.

- 1) Какие праздники Вам нравятся больше и почему (домашние, школьные, праздники в кругу друзей)?
- 2) Когда можно сказать, что праздник удался?
- 3) Вы больше любите праздник или подготовку к нему? Почему?



## Карточка собеседника-экзаменатора

## Тема 2. Поход (экскурсия)



Расскажите о том, как Вы ходили в поход (на экскурсию).

- 1) Чем, по Вашему мнению, полезны походы (экскурсии)?
- 2) Что бы Вы порекомендовали Вашим сверстникам, которые собираются впервые отправиться в поход (на экскурсию)?
- 3) Что, по Вашему мнению, самое важное в походе (на экскурсии)?



## Карточка собеседника-экзаменатора

## Тема 3. Мода



Всегда ли нужно следовать моде?

- 1) Что означает, по Вашему мнению, слово «модный»?
- 2) Вы слушаете чужие советы? Чьи советы для Вас особенно важны?
- 3) Приведите пример отрицательного влияния моды.



О нас ▾

ЕГЭ и ГВЭ-11 ▾

**ОГЭ и ГВЭ-9 ▾**

Поиск документов

Мероприятия ▾

Профобразование

## Анонсы

**Курсы повышения квалификации для экспертов региональных предметных комиссий**  
ФИПИ опубликовал график дистанционных курсов повышения квалификации для экспертов региональных предметных комиссий на период октябрь 2017 г. - апрель 2018 г.

### Курсы повышения квалификации по оценке образовательных достижений

Опубликован график дистанционных курсов повышения квалификации по программе «Система оценки образовательных достижений в условиях введения ФГОС основного и среднего общего образования» в период октябрь 2017 - апрель 2018 г.



## Новости

30.10.2017

### Вебинары по итоговому собеседованию по русскому языку

В период 23-27 октября ФИПИ провел серию вебинаров по вопросам устной части ГИА по русскому языку.

19.10.2017

### Директор ФИПИ приняла участие во всероссийском совещании с руководителями РЦОИ

18-20 октября 2017 года в Москве проходит всероссийское совещание с руководителями и специалистами региональных центров обработки информации «Основные направления развития технологии проведения государственной итоговой аттестации в 2018 году», проводимое Рособранзором совместно с ФГБУ "ФЦТ".

16.10.2017

### Методические рекомендации по организации и проведению итогового сочинения (изложения)

На сайте ФИПИ опубликованы [методические материалы](#), рекомендуемые к использованию при организации и проведении итогового сочинения (изложения) в 2017-2018 учебном году.

05.10.2017

### С Днем учителя!

Коллектив ФГБНУ "ФИПИ" поздравляет всех коллег - педагогов с профессиональным праздником!

## Итоговое сочинение

Открытый банк заданий  
ЕГЭ

Открытый банк заданий  
ОГЭ

Открытый банк  
оценочных средств по  
русскому языку (II-IX)

## Цитата дня

*Чтобы обучить другого,  
требуется больше ума,  
чем чтобы научиться  
самому.*

*Мишель де Монтень*

# МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

- [Распоряжением Рособрнадзора](#)  
устанавливается минимальное количество баллов по всем предметам ОГЭ-2024, подтверждающее освоение участниками экзаменов основных общеобразовательных программ среднего общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

# НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Если выпускник текущего года получает результат ниже минимального количества баллов по двум предметам, то он может пересдать эти экзамены в этом же году. Сделать это можно в резервные дни в текущем году, которые устанавливаются приказом Министерства образования и науки Российской Федерации.

# НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Если выпускник текущего года получает результаты, ниже минимального количества баллов по трём предметам, он сможет пересдать ОГЭ в сентябре.
- Если он не пересдал в сентябре, то он остаётся на повторный год обучения.

# Прибытие в ППЭ

- Все участники ОГЭ должны явиться в ППЭ в день и время, указанные в пропуске, имея при себе:
- **документ**, удостоверяющий личность (свидетельство о рождении не является таким документом);
- гелевую или капиллярную ручку с **черными чернилами**;
- дополнительные устройства и материалы, которые можно использовать по отдельным предметам.

# УЧАСТНИКИ ОГЭ



- Внимательно прослушать инструктаж, проводимый организаторами в аудитории.
- Получить от организаторов КИМы и черновики.

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

Учебный предмет	Продолжительность экзамена	Разрешенные дополнительные материалы и оборудование
<b>Русский язык</b>	<b>235 минут (3 часа 55 минут)</b>	<b>Орфографические словари.</b> Аппаратура, которая может обеспечить качественное воспроизведение аудиозаписей с компакт-диска (формат аудиозаписи –mp3).
<b>Математика</b>	<b>235 минут (3 часа 55 минут)</b>	<b>На каждого участника экзамена:</b> Справочные материалы, содержащие таблицу квадратов двузначных чисел, основные формулы по алгебре и геометрии. Разрешается использовать линейку. <u>Калькуляторы</u> на экзамене <b>не используются.</b>

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

<b>Учебный предмет</b>	<b>Продолжительность экзамена</b>	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b>
<b>История</b>	<b>180 минут (3 часа)</b>	<b>Не используются.</b>
<b>Обществознание</b>	<b>180 минут (3 часа)</b>	<b>Не используются.</b>

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

<b>Учебный предмет</b>	<b>Продолжительность экзамена</b>	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b>
<b>Литература</b>	235 минут (3 часа 55 минут)	<b>Книги с текстами художественных произведений и сборники лирики, в которых не должно быть вступительных статей и комментариев</b> <b>Пользование личными текстами художественных произведений и сборниками лирики участникам ОГЭ запрещено.</b>
<b>Физика</b>	180 минут (3 часа)	Инструкция по правилам безопасности. На каждого участника экзамена: <b>Непрограммируемый калькулятор.</b>

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

<b>Учебный предмет</b>	<b>Продолжительность экзамена</b>	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b>
<b>Химия</b>	120 минут (2 часа)	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Инструкция по правилам безопасности (для каждой аудитории).</li><li>На каждого участника экзамена:<ul style="list-style-type: none"><li>- «Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева»;</li><li>- Таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде;</li><li>- Электрохимический ряд напряжений металлов (ИК участника ОГЭ).</li><li>- Непрограммируемый калькулятор.</li></ul></li></ul>
<b>Биология</b>	180 минут (3 часа)	<b>На каждого участника экзамена:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- линейка;</li><li>- карандаш;</li><li>- непрограммируемый калькулятор.</li></ul>

## Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

<b>Учебный предмет</b>	<b>Продолжительность экзамена</b>	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b>
<b>География</b>	<b>120 минут (2 часа)</b>	<b>На каждого участника экзамена:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- географические атласы для 7, 8 и 9 классов</li><li>- непрограммируемый калькулятор;</li><li>- линейка.</li></ul>
<b>Информатика и ИКТ</b>	<b>150 минут (2 часа 30 минут)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Инструкция по правилам безопасности (для каждой аудитории);</li><li>- 1 резервный компьютер.</li></ul> <b>На каждого участника экзамена:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Компьютер.</li></ul> <b>Для выполнения задания 19 необходима программа для работы с электронными таблицами.</b> <b>На компьютере должны быть установлены знакомые участникам экзамена программы.</b>

# Особенности проведения экзаменов ГИА-9 по отдельным учебным предметам

<b>Учебный предмет</b>	<b>Продолжительность экзамена</b>	<b>Разрешенные дополнительные материалы и оборудование</b>
<b>Иностранный язык</b>	120 минут (2 часа на выполнение письменной части работы) + 6 минут (на устный ответ). Общее время на проведение экзамена не должно превышать 360 минут (6 часов)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Инструкция по правилам безопасности (для каждой аудитории);</li><li>- Компьютер</li></ul> <p>В аудитории для проведения письменной части экзамена необходимо установить звуковоспроизводящее устройство (компьютер с колонками), обеспечивающее качественное воспроизведение аудиозаписи в формате MP3.</p>



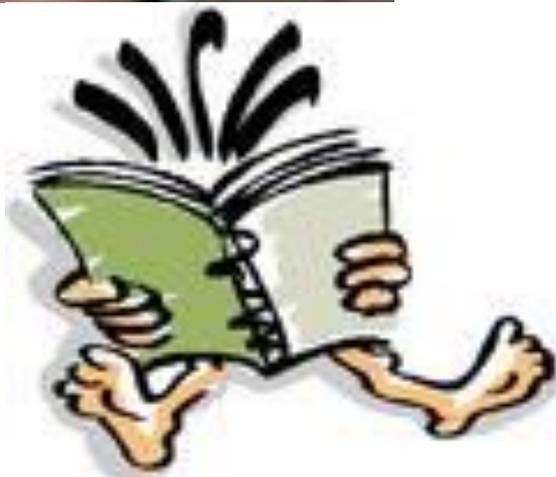
► ПЭЭ оборудуются стационарными и переносными металлоискателями, средствами видеонаблюдения;



# ВО ВРЕМЯ ОГЭ ЗАПРЕЩАЮТСЯ:



- Разговоры.
- Вставания с мест.
- Пересаживания.
- Обмен любыми материалами и предметами.
- Пользование мобильными телефонами и иными средствами связи, любыми электронно-вычислительными устройствами.
- Пользование справочными материалами кроме тех, которые указаны Рособрнадзором.
- Хождение по ППЭ во время экзамена без сопровождения.



# ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ МАТЕРИАЛЫ



# УДАЛЕНИЕ С ОГЭ

- **При нарушении правил и отказе в их соблюдении организаторы совместно с уполномоченным представителем ГЭК вправе удалить участника ОГЭ с экзамена с внесением записи в протокол проведения экзамена в аудитории с указанием причины удаления. На бланках и в пропуске проставляется метка о факте удаления с экзамена.**

# Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования

## ❖ Проверка экзаменационных работ участников государственной итоговой аттестации и их оценивание



## Проверка экзаменационных работ участников государственной итоговой аттестации и их оценивание

- ❖ Проверка экзаменационных работ участников **ОГЭ** будет осуществляться экспертами предметных комиссий централизованно (по аналогии ЕГЭ)

**Утверждение, изменение и (или) аннулирование результатов государственной итоговой аттестации**



Результаты государственной итоговой аттестации признаются

**удовлетворительными** в случае,

если обучающийся по обязательным

учебным предметам набрал

количество баллов **не ниже**

**минимального.**

# Подача апелляций

О нарушении установленного порядка проведения ОГЭ – в день экзамена после сдачи бланков ОГЭ до выхода их ППЭ.

О несогласии с выставленными баллами по ОГЭ – в течение двух рабочих дней после официального объявления результатов экзамена и ознакомления с ними.

## *Результаты рассмотрения апелляции*

- По результатам рассмотрения апелляции количество выставленных баллов может быть изменено как в сторону **увеличения**, так и в сторону **уменьшения**.
- Экзаменационная работа **перепроверяется полностью**, а не отдельная ее часть.
- Черновики, использованные на экзамене, в качестве материалов апелляции **не рассматриваются**.

# *До повторной сдачи ОГЭ в текущем году не допускаются*

Участники ОГЭ, **не явившиеся** на экзамен без уважительной причины;

Участники ОГЭ, результаты которых были отменены ГЭК, в связи с выявлением фактов **нарушения участником** ОГЭ установленного порядка проведения ОГЭ.

.

# ОГЭ

- в ППЭ не менее 15 участников ОГЭ;
- в аудитории не более 15 участников ОГЭ;
- на 15 участников ОГЭ не более 1 общественного наблюдателя;

# ПОДГОТОВКА К ОГЭ

- Залогом успешной сдачи экзамена является качественное освоение школьной программы, повторение и систематизация изученных тем по предметам, развитие различных умений (читать и анализировать содержание текста, решать задачи и т.п.).

# ПОДГОТОВКА К ОГЭ

- Одной из основ подготовки к ОГЭ может стать кодификатор проверяемых элементов содержания: он содержит перечень тем, по которым могут быть сформулированы задания.

# ПОДГОТОВКА К ОГЭ

- Всем учащимся, выпускникам 2024 года, доступны экзаменационные задания по ОГЭ для скачивания или для работы онлайн.
- Публикация открытого банка заданий ОГЭ на сайте Федерального института педагогических измерений [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru).
- В нем представлены все типы экзаменационных заданий по всем предметам ОГЭ. Для удобства работы задания в открытом банке собраны по тематическим разделам — предметам.

➤ Итоговые отметки за 9 класс по русскому языку и математике и двум учебным предметам, сдаваемым по выбору обучающегося, определяются как **среднее арифметическое** годовой и экзаменационной отметок выпускника и выставляются в аттестат целыми числами в соответствии с **правилами** математического округления.

➤ Итоговые отметки за 9 класс по **другим** учебным предметам выставляются на основе **годовой** отметки выпускника за 9 класс.

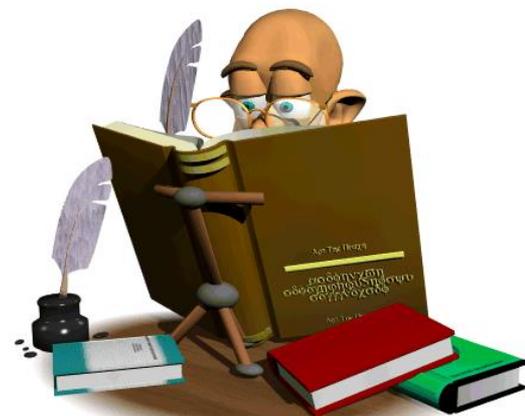
Приказ Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 14 февраля 2014 г. № 115  
«Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов  
об основном общем и среднем общем образовании  
и их дубликатов»

- Аттестат об основном общем образовании **с отличием** и приложение к нему выдаются выпускникам 9 класса, завершившим обучение по образовательным программам основного общего образования, успешно прошедшим государственную итоговую аттестацию и имеющим **ИТОГОВЫЕ ОТМЕТКИ** "отлично" по всем учебным предметам учебного плана, изучавшимся на уровне основного общего образования.

# Психологические рекомендации родителям выпускников

## Рекомендация 1. «Душевный покой»

- ▶ Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- ▶ Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.
- ▶ Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.



# Психологические рекомендации родителям выпускников

## Рекомендация 2. «Физическое здоровье»

- ▶ Не нагнетайте атмосферу накануне экзаменов.
- ▶ Повышайте уверенность у ребёнка.
- ▶ Наблюдайте за его самочувствием.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Организуйте прогулки на свежем воздухе.
- ▶ Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага т.д. стимулируют работу головного мозга.