



Департамент образования
Орловской области

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

В экзаменационную пору всегда присутствует **психологическое напряжение**.

Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и **усиливают умственную деятельность**.

Экзамены - это средство самоутверждения и повышением личностной самооценки.



ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.



Будьте уверены: **каждому**, кто учился в школе, **по силам сдать ЕГЭ**. Все задания составлены на основе школьной программы.

Вы обязательно сдадите экзамен.

Советы при подготовке к ЕГЭ:

1. Перед началом работы **сосредоточься, расслабься и успокойся**.
2. **Заблаговременно ознакомься** с правилами и процедурой экзамена, это снимет эффект неожиданности на экзамене.
3. **Тренируйся** в решении заданий, это поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
4. Подготовка к экзамену требует времени.
5. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой.
6. **Меняй** умственную деятельность на двигательную.
7. **Отвлекайся** от подготовки на прогулки и любимое хобби, но **не затягивай** перемену!
8. **Делай** 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
9. **Соблюдай** режим сна и отдыха. При умственных нагрузках **увеличь время сна на 1 час**.

Рекомендации по заучиванию материала:

1. Главное - **распредели** повторения во времени.
2. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
3. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.
4. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
5. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
6. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.



УВАЖАЕМЫЙ РОДИТЕЛЬ!
Именно Ваша поддержка нужна
выпускнику, прежде всего.



В экзаменационную пору основная задача родителей - **создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.**

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКА



Важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена:

- помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны,
- понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его),
- развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Обеспечьте своему выпускнику **удобное место** для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои.

Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.



Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья:

✚ Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации, в которой обучался выпускник.

✚ На основании заключения ПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.

✚ При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены:

- увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором; возможность использования необходимых технических средств.

✚ В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья:

При поступлении в ВУЗы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.

Таким образом, заключение ПМПК необходимо будет представить в приемную комиссию ВУЗа.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ЕГЭ, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания выпускник проходит один раз и по результатам ЕГЭ поступает или не поступает в ВУЗ.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал государственную итоговую аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ЕГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в ВУЗе проходит вступительные испытания, проводимые ВУЗом самостоятельно.

Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в ВУЗ!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды, инвалиды также могут выбрать ЕГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России и Рособрнадзора от 07.11.2018 № 190/1512).

Особенности проведения ЕГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья

Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Это означает, что в зависимости от имеющихся у выпускника ограничений возможностей здоровья предусмотрены:

- меньшая наполняемость аудиторных помещений,
- увеличение продолжительности экзамена,
- присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 **«Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, **подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией** и препятствующие получению образования без создания специальных условий».

Таким образом, **выпускнику**, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) **необходимо обратиться в психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК)**.

После получения соответствующего заключения ПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать и в каком формате (ЕГЭ или ГВЭ).

Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации Вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограничений возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 февраля текущего года.

Не откладывайте обращение в ПМПК!



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЕГЭ

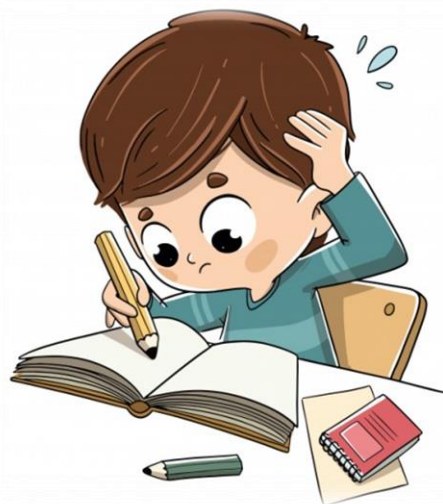
1. Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно выполнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. Соблюдай правила поведения на экзамене!

Не выкрикивай с места — если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Вопросы должны быть связаны с правилами заполнения регистрационного бланка или содержанием в КИМЕ (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.). Успокойся! Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

3. Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.



4. Распредели время!
Две трети всего экзаменационного времени отведи на решение, одну треть оставь на проверку и оформление.

5. Успокойся!
Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

6. Читай задание до конца! Спешка приводит к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

7. Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен, пропуская те, которые могут вызвать долгие раздумья.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

8. Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

Этот совет даст тебе бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

9. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант решения, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

10. Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

11. Следи за временем! Придерживайся своего режима работы. Когда другие участники экзамена начнут сдавать свои работы, не торопись: баллы за скорость не прибавляют.

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помни!

ЕГЭ – это важный этап в Вашей жизни, но не последний! Воспринимай экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Ты приобретаешь опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.

**Будь уверен в себе!
Ты знаешь всё, что знаешь!**