

Подписано
цифровой
подписью: Шкапова
Лариса Викторовна
Дата: 2021.02.08
11:14:49 +03'00'

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет ГБУ ДО
ЦППМСП Протокол № 2 от
«30» 08 20 18 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП
 Л.В. Шкапова
«30» 08 20 18 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Как сдавать экзамены»**

Составитель:
Семенова Е.И.
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2018 год

Актуальность:

В последние годы работы педагоги–психологи достаточно часто сталкиваются с большим количеством вопросов родителей и педагогов о том, как помочь обучающимся в период подготовки к сдаче ЕГЭ (11 класс) и ГИА (9 класс).

Зачастую их значение результатов ЕГЭ и ГИА настолько преувеличивается, что и сам обучающийся, и его родители к моменту сдачи экзамена уже находятся в глубоком стрессовом состоянии. Нередки случаи, когда успешный ученик, не справившись со стрессовыми факторами, показывает на экзамене результат, абсолютно не соответствующий его знаниям.

Данная программа призвана помочь обучающимся грамотно подготовиться к сдаче ЕГЭ и ГИА, сохранив при этом полученные за годы обучения в школе знания, а также спокойствие и уверенность в себе.

Адресат: учащиеся 9, 11 классов ГБОУ Московского района

1. Концептуальные компоненты структуры.

1.1. Целевое назначение программы.

Цель: Способствовать созданию условий для снижения риска возникновения у учащихся кризисных/стрессовых состояний, связанных со сдачей ЕГЭ и ГИА.

Задачи:

- Снижение уровня тревожности перед сдачей экзамена за счет информирования о процессе его проведения.
- Информирование обучающихся выпускных классах о приемах саморегуляции и релаксации.

1.2. Ведущие идеи, на которых базируется программа.

Программа составлена на основе современных принципов саморегуляции в стрессовой ситуации.

2. Содержательные компоненты структуры.

2.1. Содержательная характеристика программы.

В программе выделено 3 темы (2 академических часа).

Тематическое планирование программы

№пп	Темы занятий	практ	теор	всего
1	Мифы и реальность экзамена	0	0,5	0,5
2	Управление стрессом	1	0	1
3	Секреты успешной самоорганизации	0	0,5	0,5
ИТОГО: 2 академических часа				
Форма контроля - отзыв				

2.2. Содержание программы

Тема 1. Мифы и реальность экзамена.

1. Представление программы
2. Знакомство: назвать свое имя и свой пугающий момент в процессе подготовки и сдачи экзамена.

3. Процедура проведения экзамена в примерах. Развенчивание мифов, существующих в данном классе.
4. Упражнение «Стенка на стенку»
5. Секреты успешной подготовки к экзамену: определение ведущих каналов восприятия информации.

Тема 2. Управление стрессом.

1. Обучение саморегуляции.

Упражнения рекомендуется чередовать с теоретическим материалом.

Тема 3. Секреты успешной самоорганизации.

1. Оптимальный режим подготовки к экзамену. Диагностика «Сова или Жаворонок?»
2. Повышение работоспособности в процессе подготовки и сдачи экзамена.
3. Обратная связь. Установка на успех.

2.3. Характеристика целесообразной методики построения программы.

Программа реализуется в форме интерактивной беседы с учащимися с использованием психологической диагностики. Применяются педагогические технологии проблемного обучения, развития критического мышления. Рекомендательный стиль общения и взаимодействия участников – партнерский. По проводимым диагностическим методикам участникам даются устные рекомендации по оптимизации процесса подготовки к сдаче экзамена.

Параметры результативности и диагностика.

Результативность программы определяется получением обратной связи от обучающихся.

Диагностика проводится в виде психологического тестирования индивидуальных особенностей обучающихся с помощью методик:

- определение ведущих каналов восприятия информации;
- Тест «Сова или Жаворонок?»

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Временные и материальные ресурсы.

Программа проводится для учащихся 9-х, 11-х классов ОУ на базе ОУ в течение 2 академических часов. Если учащимся не исполнилось 14 лет, необходимо письменное разрешение родителей или лиц, их заменяющих, на работу с ребенком. Ограничений для участия в программе нет.

3.2. Требования к квалификации педагога, реализующего данную программу.

Данную программу может реализовывать специалист, имеющий психологическое образование, или специалист, имеющий педагогическое образование.

4. Литература.

Литература для учителя

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М, «Генезис», 2009.
2. Н.А. Ольшанская. Техника педагогического общения. Волгоград, «Учитель», 2007.
3. В.Г. Пузиков Технология ведения тренинга. СПб, «Речь», 2007.

4. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб, «Речь», 2007.
5. О. В. Хухлаева. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. М, «Генезис», 2008.
6. Л.Ф. Анн. Психологический тренинг с подростками. СПб, «Питер», 2003.
7. «Тренинг развития жизненных целей» под. Ред. Е.Г. Трошихиной, СПб, «Речь», 2002 .
8. А.Г. Лидерс. «Психологический тренинг с подростками», М, «Академия», 2004.

Литература для учащихся

1. И.В. Вачков. Приключения во внутреннем мире (психология для старшеклассников). М, «Питер», 2008.
2. Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. Психология саморазвития. М, 1995.
3. И.Г. Леонов. «Познай себя и других», популярные тесты. М, 1995 .

Приложение 1.

Упражнение «Стенка на стенку». Участники садятся в два ряда друг напротив друга и перекидывают мячик. Участники с одного ряда называют положительные стороны экзамена, противоположный ряд – трудности.

Презентация темы. Вы уже многое знаете о том, что помогает на экзамене. Но все ли в этом непростом деле зависит от нас самих?

Информирование. Результат сдачи экзаменов зависит от многих факторов. От каких? (Высказывания участников фиксируются на доске). Но важно знать, что зависит от нас самих, ведь только мы можем это изменить.

Проигрывание. Заполнение таблицы (заполняет каждый участник).

Успех на экзамене, от кого он зависит?

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				

Затем в малых группах обсуждаются результаты. В подгруппах они составляют ту же таблицу, обобщающую все ответы, и представляют результаты своей работы.

Затем по кругу каждый участник должен предложить, что еще можно сделать для повышения процента успеха (который зависит от них).

Рефлексия. При заключительном обсуждении важно обратить внимание на рекомендации по поводу подготовки к экзамену. Здесь надо быть предельно конкретным: если участник говорит, что будет больше заниматься, то обязательно уточнить: «Как именно? Что именно ты будешь делать?»

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ.

Характеристики	Традиционный экзамен	ЕГЭ
Что оценивается?	Важны не только фактические знания, но и умение их преподнести. Уровень развития речи может до некоторой степени скрыть пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания, умения рассуждать (письменно), принимать решение.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление, и т.п.	Независимая оценка.
Возможность исправить собственную ошибку	Есть возможность исправить.	Нет возможности исправить.
Кто оценивает?	Учителя, которые хорошо знакомы выпускнику.	Незнакомые эксперты.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – сразу, на письменном в течение нескольких дней (3-5 дней).	Через более длительное время (от 10 дней).
Критерии оценки	Известны заранее.	Уточняются только после завершения экзамена (рейтинг заданий/результативность по стране).
Содержание экзамена	Учащийся должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом).	Экзамен охватывает весь объем учебного материала.
Как происходит фиксация результатов?	На листе ответа, при устном экзамене – на черновике.	На бланке регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена.	Унифицированная.	Индивидуальная.

Отличие ЕГЭ от обычного экзамена заключается в том, что при этой форме экзамена есть разные варианты получения желаемой оценки. Важно решить для себя, на какую оценку претендовать, и в соответствии с этим планировать свои действия.

В ЕГЭ есть разные задания – простые и трудные. Статистика показала, что тестовые задания предложены с избытком. Решать все задания для получения наивысшей оценки необязательно. А для получения более низкой оценки достаточно решить еще меньше. Хотя тестовый метод не предполагает решения всех заданий, однако работы, в которых решены все задания («100-балльные») могут вызвать особый «интерес» у экспертов. При этом не стоит, даже настроившись на «тройку», бросать тест, уходить с экзамена раньше, вдруг, решив еще одно задание, удастся получить оценку выше ожидаемой?

При этом важно помнить, что для каждого предмета задания имеют разную «стоимость» в баллах. Например: одно задание по математике типа С дает примерно в 4 раза больше баллов, чем задания типа А, а по русскому – в 3 раза.

Важно, что ежегодно, на основе статистики производится калибровка заданий по трудности, и за более трудные задания дается больше баллов.

Оценка в сертификате ЕГЭ тоже зависит от ежегодной статистики. Например, в предыдущем году на «3» достаточно было набрать 37 баллов, а в этом результат может быть как выше так и ниже, все на ту же «тройку».

Результаты оценки «ЕГЭ» влияют на оценку, идущую в Аттестат. В настоящее время действует правило: при расхождении оценки ЕГЭ и годовой в аттестат идет более высокий балл, при расхождении на два балла – средний.

Если разница между отметками больше одного балла – будут считать среднее арифметическое, так что сдавший ЕГЭ на «5» троечник может получить в Аттестат «4». При этом Вузы принимают только баллы в Свидетельстве о сдаче ЕГЭ.

(Ведущему важно проверять информацию на официальном сайте ЕГЭ (<http://www.ege.edu.ru/>), так как правила и нормативы могут меняться).

Трудности подготовки к ЕГЭ.

	Виды трудностей	Помощь
Процессуальные	Связанные с фиксацией ответов (заполнение бланков) Изменившаяся роль экзаменатора Непривычные критерии оценки Новые права и обязанности выпускников	
Личностные	Тревожность Неопределенность со стратегией деятельности (предпочитаемой оценки и пути возможного ее получения) Особенности восприятия и учебного стиля	
Познавательные	Неустойчивая работоспособность Отвлекаемость, нарушения внимания, произвольности Нечеткость мышления Неумение планировать свою деятельность и т.п.	

Каналы восприятия информации

Оцените, насколько данные утверждения справедливы для вас, и проставьте цифры в соответствующие клетки таблицы:

3 балла – абсолютно точно

2 балла – в большой степени

1 балл – незначительно

0 баллов – совсем не подходит

1. В одежде и мебели для меня важен цвет.
2. Долго помню, что мне сказали.
3. После тяжелого дня самое большое желание – принять удобное положение и расслабиться.
4. Стараюсь записывать важные детали, чтобы не забыть.
5. Люблю петь, когда чем-либо занимаюсь.
6. Я не стану носить даже самую модную вещь, если она не удобна.
7. Люблю рассматривать картины, красивые пейзажи и т.д.
8. Мне помогает, если я рассуждаю вслух
9. Мне приятно, когда в лицо дует теплый ветерок.
10. То, что вижу, запоминаю особенно хорошо.
11. Люблю слушать звуки природы: шум дождя, моря, и т.л.
12. Люблю потягиваться, разминаться.
13. Я лучше запоминаю, что прочитал сам, чем то, что мне рассказывают.
14. Для меня важен голос собеседника.
15. Люблю, когда мне делают массаж.
16. Для меня важен внешний вид человека.
17. Люблю, когда читают вслух.
18. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой или рукой
19. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
20. В шуме не могу сосредоточиться.
21. Лучше всего запоминаю, если могу при этом двигаться: ходить, двигать ногами, руками и т.д.
22. Люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для съемки.
23. Я лучше запоминаю то, что мне рассказывают, чем то, что я читаю сам.
24. Не могу долго сидеть или лежать на неудобной мебели.

Таблица ответов

														Сумма баллов	
1		4		7		10		13		16		19		22	
2		5		8		11		14		17		20		23	
3		6		9		12		15		18		21		24	

Если максимальное количество баллов получилось в верхней строке – основной канал восприятия информации визуальный, если в средней – аудиальный, если в нижней – кинестетический. Однако важно помнить, что ярко выраженные типы визуалов-аудиалов-кинестетиков встречаются не так часто. Важно показать участникам разнообразие возможных способов оптимизации своей работы.

Презентация темы.

Вы, наверное, замечали, что все мы учимся по-разному, у каждого есть свои особенности, свои сильные и слабые стороны. Если мы осознаем, что является нашими сильными сторонами, а что слабыми местами, то нам будет легче найти оптимальные способы подготовки к экзамену, организовать свою деятельность так, чтобы сильные стороны стали нашими ресурсами и помогли компенсировать слабые.

// Учащимся предлагаются листы для записи, если они захотят зафиксировать информацию, предложенную ведущим.

Информирование. Каналы восприятия информации и когнитивные стили (особенности познавательной деятельности).

Каналы восприятия – это способы восприятия и переработки новой информации. Выделяют три канала: визуальный, аудиальный и кинестетический.

Визуалы: «я вижу!»

Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет.

В учебе больше опираются на визуально запомнившиеся страницы учебника или конспекта.

Наиболее эффективные методы: чтение, письмо, фильмы, работа на доске, работа с картинками и рисунками, работа с книгами, газетами, журналами, диктанты.

Аудиалы: «я слышу!»

Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке и звукам.

В учебе больше опираются на материал, который услышали.

Наиболее эффективные методы: ролевые игры, аудиозаписи, видеофильмы, устные задачи, прослушивание рассказов, чтение вслух.

Кинестетики: «я чувствую!»

Ощущения для таких людей первичны, а действия вторичны.

Обладают хорошей мышечной памятью.

В учебе больше опираются на собственный опыт, то, что сделали сами.

Наиболее эффективные методы: физические соревнования и игры, решение задач с использованием материальных предметов, проведение экспериментов, группы с переменным составом.

Обычно у человека один из каналов восприятия является ведущим. Но использование опоры на несколько каналов восприятия способствует лучшему усвоению информации.

Когнитивный стиль – это особенности познавательной деятельности, которые характеризуют своеобразие способов получения и переработки информации.

Выделяют два основных когнитивных стиля – синтетический и аналитический.

Синтетики.

Объединяют, синтезируют имеющиеся у них знания о предмете.

Созидают из частей целое, с легкостью находят связи и объединяют

Детали не имеют для них значения.

Что помогает учиться?

Опора на контекст и личный опыт, возможность самим создавать, придумывать схемы, опираясь на известные детали.

Выделение главной мысли, составление кроссвордов, работа посредством моделей, мозговой штурм.

Аналитики.

Расчленяют и исследуют предмет познания по компонентам.

Разбирают целое на части и стремятся найти различия

Детали имеют большое значение

Успешно применяют правила.

Что помогает учиться?

Виды деятельности, которые позволяют им углубиться в детали, проанализировать информацию, сделать выводы, работа по правилам.

Тесты множественного выбора, анализ (слова, темы, и т.п.), запоминание деталей выделение ошибок.

Упражнения на саморегуляцию

Обычно человек, сдающий экзамен и даже готовящийся к нему, тревожится, беспокоится и переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимание. Но даже в такой ситуации можно себе помочь. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой: при подготовке, перед экзаменом, а также на самом экзамене.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Цель упражнений на расслабление – успокоение души и тела. Они просты и помогают снять напряжение и стресс. Положительное влияние регулярных упражнений подтверждено множеством исследований. Так например, упражнения на расслабление снижают кровяное давление, улучшают способность к концентрации, придают силы и просто создают хорошее настроение. Не существует "единственно верного" метода, который поможет расслабиться. Попробуйте несколько упражнений, а потом решите, какое из них вам лучше подходит. Мы рекомендуем делать не более одного-двух разных упражнений в день.

Ведущий программу может предложить участникам те упражнения, которые ему самому кажутся наиболее удачными.

Для выполнения большинства упражнений следует прежде всего сесть на стул, держа спину прямо, но не напрягаясь. Поставьте ноги на пол, а руки должны находиться на бедрах. Это положение обеспечивает более эффективное расслабление организма. Тем не менее, если вам неудобно в нем находиться, сядьте или лягте так, как вам нравится. Вы можете продолжать выполнение любого упражнения столько, сколько хотите, или закончить его по будильнику, настроенному на нужное вам время. Постарайтесь делать любое упражнение не менее пяти минут. Вы, конечно, можете растянуть его и до получаса и даже более, если хотите. Чтобы закончить выполнение упражнения, начинайте медленно двигать руками и ногами. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, а затем откройте глаза. Очень важно заканчивать любое упражнение мягко и постепенно – тогда его действие будет продолжаться весь день.

Упражнение 1.

Глубоко дышите. Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот. В процессе медленного выдоха закройте глаза и почувствуйте, что ваш организм начал расслабляться. Продолжайте дышать таким же методом, делая небольшой перерыв между каждым вдохом и выдохом. Обращайте внимание на то, как вы дышите. При каждом выдохе попробуйте представить себе слово "спокойствие". Продолжайте упражнение несколько минут, не открывая глаз.

Упражнение 2.

В этом упражнении вы можете почувствовать физическую разницу между напряжением и расслаблением. Закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на руках. Сожмите левую ладонь в кулак, максимально согнув руку в локте, чтобы кулак касался вашего левого плеча. Почувствуйте в руке напряжение и не меняйте положение в течение нескольких секунд. Затем расслабьтесь и верните руку в исходное положение на бедре. Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением. Повторите это упражнение для ног, бедер и живота.

Теперь сконцентрируйте внимание на голове. Сморщите кожу в области глаз, лба, носа и рта и выдержите так несколько секунд. Затем расслабьтесь. Вновь повторите упражнение, но на этот раз расслабьте только половину лица. Сохраните это положение еще на несколько секунд, а потом полностью расслабьтесь. Теперь сожмите все мышцы: начните со ступней, затем, не расслабляя их, сожмите мышцы голени, бедер, таза, живота, плечей, рук и наконец головы. При этом все мышцы вашего тела будут напряжены.

Сделайте глубокий вдох и не меняйте положения. Затем снимите все напряжение сразу, и вы почувствуете, как оно медленно покидает вас.

Упражнение 3.

Лягте на кушетку или кровать. Закройте глаза и медленно концентрируйте свое внимание на каждой части тела по очереди: начните со ступней и постепенно двигайтесь вверх, к голове. Представьте себе, как каждая часть вашего тела тяжелеет, теплеет и расслабляется. После этого попробуйте "очистить" голову от мыслей. Если у вас появляется какая-то неприятная мысль, отметьте и забудьте ее. Вы чувствуете тепло и тяжесть во всем теле. Сосредоточьтесь на дыхании, чувствуя каждый вдох и выдох.

Упражнение 4.

Закройте глаза и представьте себе место, которое вы больше всего любите, самое красивое или спокойное место на земле. Это может быть пляж, лес или закат солнца, а также любимый уголок в вашем доме. Это может быть также любое место, в котором вы побывали, которое представляете в своем воображении, или которое видели на картинке. Осмотритесь. Что вы видите вокруг себя? Что слышите? Какие запахи чувствуете? Изучите место, в котором вы оказались, посмотрите на небо и облака, почувствуйте, как ваше лицо обдувает приятный ветерок. Оставайтесь там ненадолго. Затем сделайте глубокий вдох и выдох. Наслаждайтесь впечатлениями. Медленно откройте глаза и в тишине вспоминайте испытанные ощущения. Прислушайтесь к своим мыслям, наслаждаясь тишиной и спокойствием.

Упражнение 5.

В этом упражнении вы научитесь "выдыхать" напряжение. Сконцентрируйте внимание на ногах и на всех связанных с ними ощущениях: прикосновение носка к коже, ощущения от обуви, давление пола на определенные участки ступни и многое другое... Сделайте глубокий вдох, как бы вдохнув в легкие все эти ощущения, а затем выдохните их. Теперь повторите это же упражнение для голеней, бедер, таза, живота, грудной клетки, рук, шеи, глаз, рта и лба. В каждом случае сосредоточьтесь на своих ощущениях: вдыхайте их в легкие, а затем выдыхайте. Закончив упражнение, проверьте, осталось ли у вас в организме какое-то напряжение. Вдохните его, а затем выдохните.

Упражнение 6.

Глубокое расслабление путем равномерного дыхания, при котором каждый вдох и выдох одинаково продолжительны. Закройте глаза и сделайте вдох, считая до 4. Затем сделайте выдох, также считая до 4. Повторяйте это упражнение несколько минут. Постепенно вы заметите, что выдох стал в два раза дольше, чем вдох: это очень хорошо, поскольку говорит о том, что ваш организм достиг еще более глубокого уровня расслабления. Обратите внимание, что вы вдыхаете прохладный воздух, а выдыхаете теплый. Сосредоточьтесь на этом ощущении и продолжайте упражнение.

Упражнение 7.

Ощущения тепла и расслабления тесно связаны между собой. Поэтому чувство теплоты является еще одним способом расслабиться. Лягте на кушетку или кровать и представьте себе, что вы лежите на мягком удобном покрывале. Представьте, что ваши ноги укрыты тяжелым теплым одеялом. Затем представьте себе, как это одеяло медленно разворачивается – теперь оно укрывает бедра, живот, грудную клетку... Постепенно почувствуйте тепло во всем теле – это поможет вам расслабиться еще больше.

Упражнение 8.

Представьте себе, что спокойствие – это плотная прозрачная жидкость. Почувствуйте, как она льется, наполняя вашу голову чувством умиротворенности и спокойствия. Представляйте, как она медленно течет по шее, спине и рукам, которые тоже наполняются искристой прозрачной жидкостью, пока вы не почувствуете себя упругим жидким шаром. Оставайтесь в этом положении несколько минут.

Упражнение «Расслабление рук». Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза, сосредоточьте внимание на руках. Ощутите их тепло, мягкость, тяжесть.

Упражнение «Дыхание на счет». Примите удобное положение, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре – выдох.

Упражнение «Медитация на предмет». Выберите любой предмет: часы, кольцо, ручку и т.п., положите его перед собой. В течение 3-5 минут старайтесь удерживать внимание только на этом предмете, его деталях (старайтесь не отвлекаться на посторонние звуки, движение вокруг).

Упражнение «Лимоны». Представьте, что в каждой руке находятся лимоны. Начать выжимать сок из них. Выжав сок - выбросить их и взять новые. Медленно расслабить руки и выбросить лимоны.

Упражнение «Черепашка». Представьте себя черепашкой, которая греется на солнышке. Теперь черепашка услышала какие-то звуки и напрягла шею, посмотрела в разные стороны, затем черепашка успокоилась и расслабилась.

Упражнение «Надувная игрушка». Представьте себя надувной игрушкой - сдутой. Теперь эту игрушку начали надувать, надули туго-туго, затем она медленно сдулась.

Упражнение «Жмурки». Зажмурьте глаза, чтобы солнце не слепило их. Сильнее, крепче сжимайте веки... Но вот солнце ушло, можно лицо расслабить, открыть глаза...

Упражнение «Муха». Представьте, что вам на лицо села муха и вам без помощи рук надо ее прогнать. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица. Теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя разливается по вашему лицу.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

- ❖ Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
- ❖ Спортивные занятия.
- ❖ Контрастный душ.
- ❖ Стирка белья.
- ❖ Мытье посуды.
- ❖ Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

- ❖ Скомкать газету и выбросить ее.
- ❖ Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- ❖ Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- ❖ Слепить из газеты свое настроение.
- ❖ Закрасить газетный разворот.
 - Громко спеть любимую песню.
 - Покричать то громко, то тихо.
- ❖ Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- ❖ Смотреть на горящую свечу.
- ❖ Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- ❖ Погулять в лесу, покричать.
- ❖ Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнения на релаксацию:

- ❖ Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то

место, где ты был счастлив).

❖ Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).

❖ «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

❖ «Спой любимую песню про себя». (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

❖ «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).

❖ «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

❖ «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

❖ «Мягкая игрушка» (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).

❖ «Дыхание» (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза между ними).

Приёмы самомассажа

Цель упражнений самомассажа – повысить общий тонус и работоспособность человека, активизировать его восприятие и внимание.

Упражнение №1

Потереть круговыми движениями межбровную область лица.

Упражнение №2

Растирать продольными движениями от переносицы до висков надбровную область лица. Упражнение выполняется двумя руками.

Упражнение №3

Несколько раз резко нажать указательным пальцем на область между носом и верхней губой, там, где заканчиваются зубы.

Упражнение №4

Помять в ладони мягкую игрушку, брелок.

Упражнение №5

Круговыми поступательными движениями растереть от ладони до кончика каждый палец.

Упражнение №6

Потереть ладони рук друг о друга.

Упражнение №7

Продольными движениями всей ладони растереть плечо. Упражнение выполняется сначала одной, а потом другой рукой.

Упражнение №8

Поперекатываться с одной ягодицы на другую и обратно.

Упражнение №9

Пошевелить пальцами ног. Ступнями сделать несколько «перекатов» по направлению от пятки к носку и обратно, а также от внешней части к внутренней.

Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Питание

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй:

- Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки
- Молочные продукты
- Рыбу
- Мясо
- Овощи
- Фрукты
- Шоколад

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Ночь перед экзаменом

Крахмальные продукты -**макароны, рис, картофель и хлеб** подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота 1-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

Ответственный завтрак

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки**: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

Планирование

В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить. Определите, в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы.

Тест «Сова» или «Жаворонок»

- **Вопрос №1**
В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.
Как обычно – 1 балл, на час позже – 2 балла, на 2 часа – 3 балла, на 3 часа – 4 балла, на 4 часа позже – 5 баллов.
 - **Вопрос №2**
Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?
Не более 10 минут – 1 балл, 15 минут – 2 балла, 20-30 минут – 3 балла, 55-60 минут – 4 балла, больше часа – 5 баллов.
 - **Вопрос №3**
Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?
Утром – 1балл, утром и днем – 2балла, утром и вечером – 3 балла, днем – 4балла, во второй половине дня и вечером – 5 баллов.
 - **Вопрос №4**
На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?
До 5 часов – 1балл, 6 часов – 2 балла, 7 часов – 3 балла, 8 часов – 4 балла, 9 часов – 5 баллов.
 - **Вопрос №5**
В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?
До 6.30 – 1 балл, 6.30-6.50 – 2 балла, 6.50-7.00 – 3 балла, 7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов
 - **Вопрос №6**
Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?
8-10 часов – 1балл, 9-12 часов – 2 балла, 10-13 часов – 3 балла, 11-14 часов – 4 балла, 12-15 часов – 5 баллов.
 - **Вопрос №7**
Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?
Только перед сном – 1балл, после сна и после обеда – 2 балла, в послеобеденное время – 3 балла, после обеда и перед сном – 4 балла, только после сна – 5 баллов.
 - **Вопрос №8**
Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?
В 7 утра или раньше – 1балл,
8 часов – 2 балла, 9 часов – 3 балла, 10 часов – 4 балла, 11 часов утра или позже – 5 баллов
- Теперь подсчитайте количество полученных баллов.**
Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип). Выполняйте важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: такой может способствовать в вашем случае внутренним заболеваниям.
16-20 баллов – умеренный «жаворонок»

(утренне-дневной тип). Период максимальной работоспособности и приспособительные возможности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразится на здоровье.

21-27 баллов – «голубь»

(дневной тип).

Вы можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима нежелательна.

Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.

28-32 балла – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип).

Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис уже закрывается. Не ломайте себя – найдите работу по свободному расписанию

Больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип). Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов. Но даже под угрозой расстрела вы не сможете приходить вовремя на работу, которая начинается до 2 часов дня!

Режим дня:

- Подготовка к экзаменам – 8 часов в день
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов
- Спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда

Что делать, если глаза устали?

УПРАЖНЕНИЕ 1

- Посмотри попеременно
вверх – вниз (25 секунд)
Влево – вправо (15 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 2

- Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

УПРАЖНЕНИЕ 3

- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 4

- Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

Подготовка к экзамену:

- ❖ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ❖ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- ❖ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- ❖ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- ❖ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ❖ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- ❖ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий,
- ❖ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- ❖ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- ❖ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых грудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- ❖ За день до начала экзамена постарайся ничего не делать, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься». Отдыхай, постарайся забыть о предстоящем экзамене.
- ❖ Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
- ❖ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время экзамена

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

- ❖ Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- ❖ Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- ❖ Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

- ❖ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - ❖ - сядь удобно,
 - ❖ - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
 - ❖ - задержка дыхания (2 - 3 секунды).
- ❖ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

- ❖ В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- ❖ Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

- ❖ Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше **шести**.

- ❖ В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

- ❖ При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Для более успешного выполнения тестирования:

- ❖ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.
- ❖ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- ❖ Внимательно прочитай вопрос до конца и понять его *смысл* (характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)
- ❖ Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- ❖ Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее *вероятный* вариант.
- ❖ Необходимо *сосредоточиться!* После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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. *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- ❖ Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ❖ Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- ❖ Читай задание до конца! Спешка не должна приводить 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.
- ❖ *Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой 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 очки.
- ❖ Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, 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).
- ❖ Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»),
- ❖ Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ❖ Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

ПРАВИЛА И ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

Время начала ЕГЭ по всем общеобразовательным предметам 10.00 часов по местному времени.

По прибытии в ППЭ все участники ЕГЭ должны:

Явиться в ППЭ в день и время, указанные в пропуске на ЕГЭ, имея при себе:

- пропуск на ЕГЭ, выданный при регистрации на сдачу ЕГЭ (заполненный и зарегистрированный);
- документ, удостоверяющий личность (далее – паспорт); при отсутствии паспорта в период дополнительных сроков проведения ЕГЭ в июле участник ЕГЭ на экзамен не допускается;
- гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;
- дополнительные устройства и материалы, используемые по отдельным предметам, в соответствии с перечнем, ежегодно утверждаемым Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (далее – Рособрнадзор).

Получить от организаторов ЕГЭ (далее – организаторов) информацию о том, в какой аудитории будет проходить экзамен.

Подойти к организатору, ответственному в аудитории, в которой будет проходить экзамен, и зарегистрироваться у него, предъявив паспорт.

ВО ВРЕМЯ РАССАДКИ В АУДИТОРИИ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

В сопровождении организатора пройти в аудиторию. На рабочем месте должны быть только паспорт, пропуск на ЕГЭ, ручка и разрешенные для использования дополнительные материалы. Лишние вещи в аудитории располагаются на специально выделенном для этого столе.

Занять место, указанное организатором. Меняться местами без указания организаторов запрещено.

При раздаче комплектов экзаменационных материалов все участники ЕГЭ должны:

- внимательно прослушать инструктаж, проводимый организаторами в аудитории;
- обратить внимание на целостность упаковки доставочных пакетов с индивидуальными комплектами экзаменационных материалов перед вскрытием их организаторами;
- получить от организаторов запечатанные индивидуальные комплекты с вложенными в них КИМами, бланком регистрации, бланками ответов № 1 и № 2.

Примечание. Письменная часть ЕГЭ по иностранным языкам включает в себя раздел «Аудирование», все задания по которому (инструкции, тексты, паузы) полностью записаны на аудионоситель. Организатор должен настроить воспроизведение записи таким образом, чтобы слышно было всем участникам ЕГЭ.

Получить от организаторов черновики.

Вскрыть по указанию организаторов индивидуальные комплекты.

Проверить количество бланков ЕГЭ и КИМов в индивидуальном комплекте и отсутствие в них полиграфических дефектов. В случаях обнаружения лишних (или недостающих) бланков ЕГЭ и КИМов, а также наличия в них полиграфических дефектов необходимо сообщить об этом организаторам, которые обязаны полностью заменить индивидуальный пакет с дефектными материалами.

ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ БЛАНКА РЕГИСТРАЦИИ И БЛАНКОВ ОТВЕТОВ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

Внимательно прослушать инструктаж по заполнению области регистрации бланков регистрации, бланков ответов и по порядку работы с экзаменационными материалами;

Под руководством организаторов заполнить бланк регистрации и области регистрации бланков ответов № 1 и 2.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

После объявления организаторами о времени начала экзамена (время начала и окончания экзамена фиксируется на доске) приступить к выполнению экзаменационной работы.

Выполнять указания организаторов.

Во время экзамена запрещается:

- разговаривать;
- вставать с места;
- пересаживаться;
- обмениваться любыми материалами и предметами;

- пользоваться мобильными телефонами, иными средствами связи, электронно-вычислительной техникой, как в аудитории, так и во всем ППЭ на протяжении всего экзамена;
- пользоваться справочными материалами кроме тех, которые указаны в п. 2.3.1. настоящей инструкции;
- ходить по ППЭ во время экзамена без сопровождения.

Примечание. При нарушении настоящих требований и отказе от их соблюдения организаторы совместно с уполномоченным представителем государственной экзаменационной комиссией (далее – ГЭК) вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена. В данном случае организаторы совместно с уполномоченным ГЭК составляют акт об удалении участника ЕГЭ с экзамена. На бланках и в пропуске проставляется метка о факте удаления с экзамена. Экзаменационная работа такого участника ЕГЭ направляется на проверку вместе с экзаменационными работами остальных участников ЕГЭ данной аудитории.

Участники ЕГЭ могут выходить из аудитории по уважительной причине (в туалет, в медицинскую комнату) только в сопровождении одного из организаторов или дежурных по этажу, предварительно сдав бланки ЕГЭ ответственному организатору по аудитории.

В случае возникновения претензии по содержанию КИМов сообщить об этом организатору. Претензии вносятся в протокол проведения ЕГЭ в ППЭ с указанием номера варианта КИМа, задания и содержания замечания (решение о корректности задания и об изменении баллов в случае признания задания некорректным принимается на федеральном уровне).

При нехватке места для записи ответов на задания в бланке ответов № 2:

Участник ЕГЭ может попросить у организатора в аудитории дополнительный бланк ответов № 2. При этом организатор вписывает его номер (размещенный под штрих кодом) в специально отведенное поле в основном (предыдущем) бланке ответов № 2.

Ответы, внесенные в дополнительный бланк ответов № 2, будут проверяться только в том случае, если основной бланк ответов № 2 заполнен полностью. В противном случае, ответы, внесенные в дополнительный бланк ответов № 2, оцениваться не будут.

ПО ОКОНЧАНИИ ЭКЗАМЕНА ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

Сдать:

- бланк регистрации;
- бланки ответов № 1 и № 2, в том числе дополнительный бланк ответов № 2;

Примечание. Организаторы в аудитории ставят в бланке ответов № 2 (в том числе на его оборотной стороне) и в дополнительном бланке ответов № 2 прочерк «Z» на полях бланка, предназначенных для записи ответов в свободной форме, но оставшихся незаполненными.

- черновик и КИМы.

При сдаче материалов предъявить организаторам свой пропуск.

Примечание. Ответственный организатор в аудитории фиксирует в пропуске количество сданных бланков, ставит свою подпись, а также печать образовательного учреждения, в котором проводится ЕГЭ, либо штамп «Бланки ЕГЭ сданы». Печать или штамп может также ставиться на выходе из ППЭ.

По указанию организаторов покинуть аудиторию и ППЭ.

Примечание. Допускается досрочная сдача экзаменационных материалов у стола организаторов, которая прекращается за пятнадцать минут до окончания экзамена.

По истечении времени экзамена организаторы самостоятельно собирают экзаменационные материалы.

По окончании сбора экзаменационных материалов организаторы в аудиториях в присутствии участников ЕГЭ пересчитывают бланки регистрации, бланки ответов № 1, № 2, в том числе дополнительные бланки ответов № 2 и запечатывают их в специальные доставочные пакеты.

ЧЕМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА ЕГЭ

Перечень дополнительных устройств, которыми разрешается пользоваться во время экзаменов по каждому предмету ЕГЭ, ежегодно утверждается приказом Минобрнауки России.

Кроме того, в комплекты КИМ по некоторым предметам включены справочные материалы.

Ниже дан полный перечень разрешенных дополнительных устройств и материалов, составленный на основе спецификаций по предметам.

ЕГЭ по математике

Разрешается пользоваться линейкой.

Справочные материалы, которые можно использовать во время экзамена, выдаются каждому участнику ЕГЭ вместе с текстом его экзаменационной работы.

ЕГЭ по географии

Разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика), линейки и транспортира.

Непрограммируемый калькулятор должен обеспечивать арифметические вычисления (сложение, вычитание, умножение, деление, извлечение корня) и вычисление тригонометрических функций (\sin , \cos , tg , ctg , \arcsin , \arccos , arctg).

Калькулятор не должен предоставлять возможность сохранения в своей памяти баз данных экзаменационных заданий и их решений, а также любой другой информации, знание которой прямо или косвенно проверяется на экзамене.

Калькулятор не должен предоставлять экзаменуемому возможности получения извне информации во время сдачи экзамена. Коммуникационные возможности калькулятора не должны допускать беспроводного обмена информацией с любыми внешними источниками.

ЕГЭ по химии

Разрешено использование непрограммируемого калькулятора с возможностью вычисления тригонометрических функций (\cos , \sin , tg) и линейки.

Также к каждому варианту экзаменационной работы прилагаются следующие материалы:

- периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева;
- таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде;
- электрохимический ряд напряжений металлов.

ЕГЭ по физике

Разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика) с возможностью вычисления тригонометрических функций (\cos , \sin , tg) и линейки.

Кроме того, каждый КИМ содержит справочные данные, которые могут понадобиться при выполнении работы.

ЕГЭ по иностранным языкам

Дополнительные материалы и оборудование на экзамене по иностранному языку включают звуковоспроизводящую аппаратуру, аудиокассеты или компакт-диски (CD) с материалами для выполнения заданий раздела 1 "Аудирование".

По остальным предметам **использование** дополнительного оборудования и материалов на экзамене не предусмотрено.

Всё, что не входит в спецификацию КИМ ЕГЭ по предмету, иметь и использовать на экзамене запрещено, в том числе:

- мобильные телефоны или иные средства связи;
- любые электронно-вычислительные устройства и справочные материалы и устройства.

При нарушении этих правил и отказе в их соблюдении организаторы совместно с членом ГЭК вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена с внесением записи в протокол проведения экзамена в аудитории с указанием причины удаления. На бланках проставляется метка о факте удаления с экзамена.

О МИНИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ БАЛЛОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ АТТЕСТАТА

Распоряжением Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки установлено минимальное количество баллов, подтверждающее освоение образовательной программы среднего общего образования по русскому языку и математике, необходимое для получения аттестата:

- русский язык – 24 балла;
- математика профильного уровня – 27 баллов;
- математика базового уровня – 3 балла.

Обращаем внимание, что **для поступления в вузы** минимальное количество баллов установлено по всем предметам ЕГЭ:

- по русскому языку 36 баллов;
 - по математике 27 баллов;
- по физике 36 баллов;
- по химии 36 баллов;
 - по информатике и информационно-коммуникационным технологиям (ИКТ) 40 баллов;
 - по биологии 36 баллов;

- по истории 32 балла;
- по географии 37 баллов;
- по обществознанию 42 балла;
- по литературе 32 балла;
- по иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский) 22 балла.

ШКАЛИРОВАНИЕ

Для объективной оценки уровня выполненной работы каждого участника ЕГЭ, по сравнению с другими участниками экзамена, применяется специальная методика шкалирования результатов ЕГЭ.

Она разработана ведущими отечественными специалистами в области педагогических измерений на основе признанных международных тестологических моделей.

В чем же суть процедуры шкалирования?

При проведении ЕГЭ в экзамене участвует множество выпускников из разных образовательных учреждений. Они имеют разный уровень подготовки и выполняют различные варианты КИМ. В связи с этим встает вопрос, как объективно оценить и, самое главное, сравнить уровень их подготовленности, ведь все выпускники имеют равные права при сдаче выпускных экзаменов и при поступлении в вуз или ссуз?

В перечне терминов ЕГЭ существуют понятия «первичный балл» и «тестовый балл».

Шкалирование — это процедура перевода первичных баллов в тестовые, процесс формирования правил начисления тестовых баллов по результатам проведения экзаменов на основе статистических данных.

В методике шкалирования результатов ЕГЭ, используемой в 2014 г., реализуется поэтапное установление соответствия тестовых и первичных баллов для каждого учебного предмета, по которому проводится ЕГЭ.

I этап

Сначала в диапазоне первичных баллов от нуля до максимального первичного балла ПБ_{max} для каждого учебного предмета ЕГЭ выбираются два значения первичных баллов: ПБ₁ и ПБ₂, разделяющие группы участников с различным уровнем подготовки по данному предмету.

Величина ПБ₁ выбирается как наименьший первичный балл, получение которого свидетельствует об усвоении участником экзамена основных понятий и методов по соответствующему учебному предмету. Он определяется на основе анализа статистики результатов экзамена по данному учебному предмету. Экспертиза осуществляется с учетом уровня сложности каждого задания и значимости проверяемого им содержания, умения, навыка, способа деятельности в контексте учебного предмета. При этом требования к значению ПБ₁ должны соответствовать требованиям, которые использовались при определении ПБ₁ прошлого года (для обеспечения эквивалентности шкал двух лет).

Величина ПБ₂ определяется как наименьший первичный балл, получение которого свидетельствует о высоком уровне подготовки участника экзамена, а именно, о наличии системных знаний, овладении комплексными умениями, способности выполнять творческие задания по соответствующему учебному предмету.

Если спецификация экзаменационного варианта не изменилась по сравнению с прошлым годом, то ПБ₁ и ПБ₂ также остаются неизменными. Если же структура экзаменационной работы или сложность заданий контрольных измерительных материалов поменялись, то в текущем году устанавливаются новые значения ПБ₁ и ПБ₂ с учетом имеющихся изменений.

II этап

Первичным баллам ПБ₁ и ПБ₂ ставятся в соответствие тестовые баллы ТБ₁ и ТБ₂ по каждому учебному предмету.

Для всех предметов в качестве величин ТБ₁ выбираются минимальные тестовые баллы ЕГЭ 2014 г., установленные распоряжениями Рособнадзора.

III этап

По каждому учебному предмету определяется соответствие между первичным баллом и тестовым баллом на основе следующей процедуры. Первичному баллу 0 ставится в соответствие тестовый балл 0, а максимальному первичному баллу ПБ_{max} ставится в соответствие тестовый балл 100. Все промежуточные первичные баллы между 0, ПБ₁, ПБ₂ и ПБ_{max} переводятся в тестовые, пропорционально распределенные между соответствующими значениями тестовых баллов: 0, ТБ₁, ТБ₂ и 100. На рисунке 1 представлена получаемая зависимость.

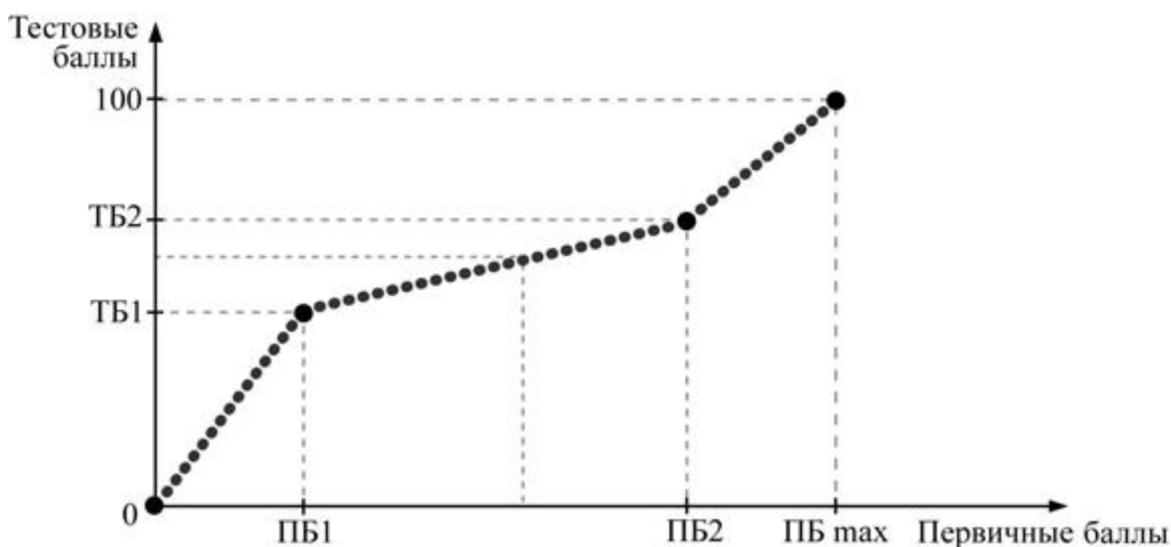


Рис. 1. Соответствие между тестовыми и первичными баллами

Если промежуточные первичные баллы соответствуют дробным значениям тестовых, то производится округление тестового балла до ближайшего большего целого числа.

Указанная процедура позволяет согласовывать тестовые баллы одинаково подготовленных участников экзамена и обеспечивает сравнительную сопоставимость результатов экзамена по годам.

НАРУШЕНИЯ НА ЕГЭ

За нарушение установленного законодательством РФ в области образования, Порядка проведения государственной итоговой аттестации, в том числе в форме ЕГЭ, кодексом РФ «Об административных нарушениях» предусмотрены административная ответственность граждан и должностных лиц, привлекаемых к проведению ЕГЭ, а также формы административного наказания, административные штрафы для граждан и должностных лиц, дисквалификация для должностных лиц (п.4, ст.19.30 Кодекса РФ «Об административных правонарушениях»).

Приказ Минобрнауки России №1400 от 26.12.2013 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования»

45. Лица, допустившие нарушение установленного порядка проведения ГИА, удаляются с экзамена. Для этого организаторы, руководитель ППЭ или общественные наблюдатели приглашают членов ГЭК, которые составляют акт об удалении с экзамена и удаляют лиц, нарушивших устанавливаемый порядок проведения ГИА, из ППЭ.

Административные штрафы:

- на граждан в размере от 3000 руб. до 5000 руб.;
- на должностных лиц от 20000 руб. до 40000 руб.;
- на юридических лиц от 50000 руб. до 200000 руб.

За нарушение порядка проведения ЕГЭ:

- удаление участника ЕГЭ из аудитории;
- аннулирование результатов;
- штраф.

Во всех случаях участники ЕГЭ, нарушившие правила, были удалены с экзаменов без права пересдачи в текущем году.

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЕГЭ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — это форма государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования (ГИА).

При проведении ЕГЭ используются контрольные измерительные материалы (КИМ), представляющие собой комплексы заданий стандартизированной формы, а также специальные бланки для оформления ответов на задания.

ЕГЭ проводится письменно на русском языке (за исключением ЕГЭ по иностранным языкам).

Для проведения ЕГЭ составляется единое расписание.

На территории Российской Федерации ЕГЭ организуется и проводится Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзором) совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

За пределами территории Российской Федерации ЕГЭ проводится Рособрнадзором совместно с учредителями российских образовательных организаций, расположенных за пределами территории Российской Федерации, имеющих государственную аккредитацию и реализующих основные образовательные программы среднего общего образования.

УЧАСТНИКИ ЕГЭ

К ЕГЭ как форме ГИА допускаются обучающиеся, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план, а также успешно написавшие итоговое сочинение (изложение) (далее — выпускники текущего года).

Вправе добровольно сдавать ГИА в форме ЕГЭ:

- выпускники с ограниченными возможностями здоровья;
- выпускники специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа для детей и подростков с девиантным (общественно опасным) поведением;
- выпускники образовательных учреждений уголовно-исполнительной системы.

Для этих групп выпускников участие в ЕГЭ может сочетаться с другой формой государственной итоговой аттестации — государственным выпускным экзаменом. Выбранная форма (формы) государственной итоговой аттестации и предметы, по которым выпускник планирует сдавать экзамены, указывается им в заявлении.

Имеют право участвовать в ЕГЭ:

- лица, освоившие образовательные программы среднего общего образования в предыдущие годы и имеющие документ об образовании, подтверждающий получение среднего общего образования (или образовательные программы среднего (полного) общего образования – для лиц, получивших документ об образовании, подтверждающий получение среднего (полного) общего образования, до 1 сентября 2013 года) (далее – выпускники прошлых лет);
- граждане, имеющие среднее общее образование, полученное в иностранных образовательных организациях, в том числе при наличии у них действующих результатов ЕГЭ прошлых лет.

Обучающиеся, освоившие образовательную программу среднего общего образования в форме самообразования или семейного образования, либо обучавшиеся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе среднего общего образования, проходят ГИА экстерном в образовательной организации, имеющей государственную аккредитацию. Они допускаются к ГИА при условии получения ими на промежуточной аттестации отметок не ниже удовлетворительных.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

Единое для всех расписание ЕГЭ и продолжительность экзаменов по предмету ежегодно устанавливает соответствующий приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России).

Проект расписания проведения единого государственного экзамена и государственного выпускного экзамена в 2015 году.

Досрочный период февральский период 2015 года (русский язык, география).

Регистрация до 01.12.2014 г.

Предусмотрен для:

- выпускников прошлых лет.
- лиц, окончивших образовательные организации со справкой в предыдущие годы.

Досрочный период (март – апрель) 2015 года.

Регистрация до 01.02.2015 г.

Предусмотрен для:

- выпускников прошлых лет;
- лиц, окончивших образовательные организации со справкой в предыдущие годы;
- выпускников текущего года, не имеющих академической задолженности, в том числе за итоговое сочинение (изложение), в полном объеме выполнивших учебный план или индивидуальный учебный план и имеющих допуск педагогического совета;
- обучающихся 11-х классов, закончивших изучение программ по отдельным учебным предметам и имеющих годовые отметки не ниже удовлетворительных по всем учебным предметам учебного плана за предпоследний год обучения.

Основной период (май-июнь):

- выпускников текущего года;
- выпускников прошлых лет.

В настоящее время прорабатывается вопрос о проведении ЕГЭ осенью 2015 года в специализированных центрах.

Обращаем внимание, что в 2015 году проведение ЕГЭ в июле не предусмотрено.

Информацию о местах регистрации на сдачу ЕГЭ можно найти на официальных сайтах органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, или специализированных сайтах по вопросу проведения ЕГЭ в субъектах Российской Федерации.

ПРЕДМЕТЫ ЕГЭ

ЕГЭ проводится по 14 общеобразовательным предметам.

Для получения аттестата о среднем общем образовании выпускники текущего года сдают обязательные предметы — русский язык и математику.

Другие предметы ЕГЭ участники сдают на добровольной основе:

- Обществознание.
- Физика.
- Химия.
- Биология.
- История.
- Литература.
- Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).
- География.
- Иностранные языки (английский, немецкий, французский и испанский).

Сдать можно любое количество предметов из списка. Выбор в большинстве случаев должен зависеть от планируемой специальности (направлению подготовки) для продолжения образования в образовательных организациях высшего образования.

Перечень вступительных испытаний в вузах по каждой специальности (направлению подготовки) определен соответствующим приказом Минобрнауки России.

ЗАДАНИЯ ЕГЭ

Экзаменационные задания ЕГЭ — контрольные измерительные материалы (КИМ) представляют собой комплексы заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения федерального государственного образовательного стандарта.

КИМ разрабатываются Федеральным институтом педагогических измерений (ФИПИ).

С документами, регламентирующими структуру и содержание КИМ (кодификаторами, спецификациями), а также с демонстрационными вариантами ЕГЭ по каждому предмету, можно ознакомиться в разделе «Демонстрационные варианты ЕГЭ».

КИМ включают в себя задания с кратким и развернутым ответами.

При проведении ЕГЭ по иностранным языкам в состав экзамена включен раздел «Говорение», устные ответы на задания которого записываются на аудионосители. Выбор участника ЕГЭ данного раздела является добровольным.

ВНИМАНИЕ!

Сведения, содержащиеся в контрольных измерительных материалах, относятся к информации ограниченного доступа.

Лица, привлекаемые к проведению ЕГЭ, а в период проведения ЕГЭ также лица, сдававшие ЕГЭ, несут в соответствии с законодательством Российской Федерации ответственность за разглашение содержащихся в КИМ сведений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЕГЭ

При проведении ЕГЭ используется стобалльная система оценки. По каждому предмету ЕГЭ установлено минимальное количество баллов, преодоление которого подтверждает освоение основных общеобразовательных программ.

После проверки работ на региональном и федеральном уровнях (ГЭК) на своем заседании рассматривает результаты ЕГЭ по каждому общеобразовательному предмету и принимает решение об их утверждении или аннулировании. Утверждение результатов ЕГЭ осуществляется в течение 1-го рабочего дня с момента получения результатов централизованной проверки экзаменационных работ участников ЕГЭ.

Затем результаты ЕГЭ передаются в образовательные организации, а также органы местного самоуправления и учредителям для ознакомления участников ЕГЭ с полученными ими результатами ЕГЭ.

Ознакомление участников ЕГЭ с полученными ими результатами ЕГЭ по общеобразовательному предмету осуществляется не позднее 3-х рабочих дней со дня их утверждения ГЭК.

По решению ГЭК ознакомление участников ЕГЭ со своими результатами может осуществляться с использованием информационно-коммуникационных технологий в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

Если участник не согласен с результатами ЕГЭ, он может подать апелляцию в течение 2 рабочих дней после официального объявления результатов.

Результаты ЕГЭ каждого участника заносятся в федеральную информационную систему, бумажных свидетельств о результатах ЕГЭ не предусмотрено.

Срок действия результатов - 4 года, следующих за годом получения этих результатов.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Если участник ЕГЭ получит результат ниже установленного минимального количества баллов по одному из обязательных учебных предметов, он имеет право на повторную сдачу в дополнительные сроки, предусмотренные единым расписанием.

В случае если участник ЕГЭ не получает минимального количества баллов ЕГЭ по выборным предметам, передача ЕГЭ для таких участников ЕГЭ предусмотрена только через год.

АПЕЛЛЯЦИЯ – это процедура, призванная защитить интересы участника ЕГЭ в случае выявления нарушений процедуры проведения ЕГЭ или несогласия с результатами ЕГЭ, основанной на предположении о наличии технических или экспертных ошибок при оценивании работы экзаменуемого. Заявление об апелляции подается в письменной форме в конфликтную комиссию субъекта Российской Федерации.

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕЗУЛЬТАТАХ ЕГЭ - документ, который выдается лицам, участвовавшим в ЕГЭ. В свидетельство выставляются результаты ЕГЭ по тем общеобразовательным предметам, по которым участник экзамена набрал количество

баллов не ниже минимального. Данные обо всех выданных свидетельствах хранятся в ФБД и ФБС.

СПРАВКА ОБ ОБУЧЕНИИ В ОУ - Выдается выпускникам, не завершившим среднего (полного) общего образования, не прошедшим ГИА или получившим неудовлетворительные результаты ЕГЭ по русскому и математике, либо получившие повторно неудовлетворительный результат по одному из этих предметов на ЕГЭ в дополнительные сроки. Таким выпускникам предоставляется право пройти ГИА по соответствующим образовательным предметам не ранее, чем через год.