Общая информация о ЕГЭ



**Памятка**

**о правилах проведения ЕГЭ в 2018 году (для ознакомления участников ЕГЭ/ родителей (законных представителей)**

Итоговое сочинение (изложение)

**Календарь сдачи итогового сочинения (изложения) 2016-2017 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основной срок** | **Дополнительные сроки** |
| 07.12.2016 | 01.02.2017 | 03.05.2017 |

Вправе участвовать в дополнительные сроки:

* обучающиеся, получившие «незачет» (не более 2-х раз);
* обучающиеся и другие категории участников итогового сочинения (изложения), не явившиеся на итоговое сочинение (изложение) по уважительной причине;
* обучающиеся и другие категории участников итогового сочинения (изложения), не завершившие сдачу итогового сочинения (изложения) по уважительной причине.

[Бланк записи итогового сочинения (изложения)](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/rosobrnadzor/guidelines/index.php?id_4=22975&from_4=1)

[Бланк регистрации итогового сочинения (изложения)](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/rosobrnadzor/guidelines/index.php?id_4=22974&from_4=1)

[Критерии оценивания итогового сочинения (изложения)](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/rosobrnadzor/guidelines/index.php?id_4=22973&from_4=1)

[Методические рекомендации по подготовке к итоговому сочинению (изложению) для участников итогового сочинения (изложения)](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/rosobrnadzor/guidelines/index.php?id_4=22969&from_4=2)

[Правила заполнения бланков итогового сочинения (изложения)](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/rosobrnadzor/guidelines/index.php?id_4=22972&from_4=1)

**УЧАСТНИКИ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)**

**ИТОГОВОЕ СОЧИНЕНИЕ (ИЗЛОЖЕНИЕ) КАК УСЛОВИЕ ДОПУСКА К ГИА** проводится для обучающихся XI (XII) классов, в том числе для:

* иностранных граждан, лиц без гражданства, в том числе соотечественников за рубежом, беженцев и вынужденных переселенцев, освоивших образовательные программы среднего общего образования в очной, очно-заочной или заочной формах, а также для лиц, освоивших образовательные программы среднего общего образования в форме семейного образования или самообразования;
* лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе среднего общего образования, а также обучающихся, получающих среднее общее образование в рамках освоения образовательных программ среднего профессионального образования, в том числе образовательных программ среднего профессионального образования, интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования  (в случае прохождения ГИА экстерном в организации, осуществляющей образовательную деятельность по имеющей государственную аккредитацию образовательной программе среднего общего образования с последующим получением аттестата о среднем общем образовании);
* обучающихся по образовательным программам среднего общего образования в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа, а также в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы;
* обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов по образовательным программам среднего общего образования.

**ИТОГОВОЕ СОЧИНЕНИЕ В ЦЕЛЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ ПРИЕМЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ЖЕЛАНИЮ ТАКЖЕ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ДЛЯ:**

* лиц, освоивших образовательные программы среднего общего образования в предыдущие годы и имеющих 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);
* граждан, имеющих среднее общее образование, полученное в иностранных образовательных организациях (далее вместе - выпускники прошлых лет);
* лиц, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования;
* лиц, получающих среднее общее образование в иностранных образовательных организациях;
* лиц, допущенных к ГИА в предыдущие годы, но не прошедших ГИА или получивших на ГИА неудовлетворительные результаты более чем по одному обязательному учебному предмету, либо получивших повторно неудовлетворительный результат по одному из этих предметов на ГИА в дополнительные сроки (далее - лица со справкой об обучении).

**ИЗЛОЖЕНИЕ ВПРАВЕ ПИСАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ КАТЕГОРИИ ЛИЦ:**

* обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды;
* обучающиеся по образовательным программам среднего общего образования в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа, а также в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы;
* обучающиеся на дому, в образовательных организациях, в том числе санаторно-курортных, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для нуждающихся в длительном лечении на основании заключения медицинской организации.

**ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ НА УЧАСТИЕ В ИТОГОВОМ СОЧИНЕНИИ (ИЗЛОЖЕНИИ)**

Для участия в итоговом сочинении (изложении) участники подают заявление не позднее чем за две недели до начала проведения итогового сочинения (изложения).

Регистрация обучающихся для участия в итоговом сочинении (изложении) проводится на основании их заявлений в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в которых обучающиеся осваивают образовательные программы среднего общего образования.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления на написание итогового сочинения (изложения) предъявляют копию рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, а обучающиеся дети-инвалиды и инвалиды - оригинал или заверенную в установленном порядке копию справки, подтверждающей факт установления инвалидности, выданной федеральным государственным учреждением медико-социальной экспертизы.

Регистрация лиц для участия по их желанию в итоговом сочинении проводится в местах, определяемых регионом.

Регистрация лиц со справкой об обучении для участия по их желанию в итоговом сочинении проводится в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в которых указанные лица восстанавливаются на срок, необходимый для прохождения ГИА. При подаче заявления такие лица предъявляют справку об обучении по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Лица, участвующие в сочинении по желанию, самостоятельно выбирают срок написания итогового сочинения из числа установленных расписанием проведения итогового сочинения (изложения). Выбранную дату участия в итоговом сочинении такие лица указывают в заявлении.

Выпускники прошлых лет при подаче заявления на прохождение итогового сочинения предъявляют оригиналы документов об образовании. Оригинал иностранного документа об образовании предъявляется с заверенным в установленном порядке переводом с иностранного языка. Указанное заявление подается лично.

**СРОКИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НАПИСАНИЯ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)**

Итоговое сочинение (изложение) проводится в первую среду декабря (основной срок проведения итогового сочинения (изложения), а также в дополнительные сроки - первая среда февраля и первая рабочая среда мая.

Продолжительность выполнения итогового сочинения (изложения) составляет 3 часа 55 минут (235 минут).

 Для участников итогового сочинения (изложения) с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов продолжительность выполнения итогового сочинения (изложения) увеличивается на 1,5 часа. При продолжительности итогового сочинения (изложения) четыре и более часа организуется питание участников итогового сочинения (изложения).

В продолжительность выполнения итогового сочинения (изложения) не включается время, выделенное на подготовительные мероприятия (инструктаж участников итогового сочинения (изложения), заполнение ими регистрационных полей и др.).

**ПРОВЕДЕНИЕ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)**

Итоговое сочинение (изложение) проводится в образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего общего образования, и (или) в местах проведения итогового сочинения (изложения), определенных регионом.

Итоговое сочинение (изложение) начинается в 10.00 по местному времени.

**ПОВТОРНЫЙ ДОПУСК К СДАЧЕ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)**

Повторно допускаются к написанию итогового сочинения (изложения) в дополнительные в текущем учебном году (первая среда февраля и первая рабочая среда мая):

* обучающиеся, получившие по итоговому сочинению (изложению) неудовлетворительный результат («незачет»);
* участники итогового сочинения (изложения), не явившиеся на итоговое сочинение (изложение) по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально);
* участники итогового сочинения (изложения), не завершившие сдачу итогового сочинения (изложения) по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально).

Обучающиеся, получившие по итоговому сочинению (изложению) неудовлетворительный результат («незачет»), могут быть повторно допущены к участию в итоговом сочинении (изложении), но не более двух раз и только в сроки, установленные расписанием проведения итогового сочинения (изложения).

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ) И СРОК ДЕЙСТВИЯ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ**

С результатами итогового сочинения (изложения) участники могут ознакомиться в образовательных организациях или в местах регистрации на участие в итоговом сочинении (изложении). По решению ОИВ ознакомление участников с результатами итогового сочинения (изложения) может быть организовано в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

Итоговое сочинение в случае представления его при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета действительно в течение четырех лет, следующих за годом написания такого сочинения. Выпускники прошлых лет могут участвовать в написании итогового сочинения, в том числе при наличии у них итогового сочинения прошлых лет.

Выпускники прошлых лет, изъявившие желание повторно участвовать в написании итогового сочинения, вправе предоставить в образовательные организации высшего образования итоговое сочинение только текущего года, при этом итоговое сочинение прошлого года аннулируется.

**ПОРЯДОК ПРОВЕРКИ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)**

Итоговые сочинения (изложения) оцениваются по системе «зачет» или «незачет» по критериям оценивания, разработанным Рособрнадзором.

 К проверке по критериям оценивания допускаются итоговые сочинения (изложения), соответствующие установленным ниже требованиям.

**ТРЕБОВАНИЯ К СОЧИНЕНИЮ:**

**ТРЕБОВАНИЕ № 1. «ОБЪЕМ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)»**

Рекомендуемое количество слов – от 350.

Максимальное количество слов в сочинении не устанавливается. Если в сочинении менее 250 слов (в подсчёт включаются все слова, в том числе и служебные), то выставляется «незачет» за невыполнение требования № 1 и «незачет» за работу в целом (такое сочинение не проверяется по критериям оценивания).

**ТРЕБОВАНИЕ № 2. «САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ НАПИСАНИЯ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ (ИЗЛОЖЕНИЯ)»**

Итоговое сочинение выполняется самостоятельно. Не допускается списывание сочинения (фрагментов сочинения) из какого-либо источника или воспроизведение по памяти чужого текста (работа другого участника, текст, опубликованный в бумажном и (или) электронном виде, и др.).

Допускается прямое или косвенное цитирование с обязательной ссылкой на источник (ссылка дается в свободной форме). Объем цитирования не должен превышать объем собственного текста участника.

Если сочинение признано несамостоятельным, то выставляется «незачет» за невыполнение требования № 2 и «незачет» за работу в целом (такое сочинение не проверяется по критериям оценивания).

**ТРЕБОВАНИЯ К ИЗЛОЖЕНИЮ:**

**ТРЕБОВАНИЕ № 1. «ОБЪЕМ ИТОГОВОГО ИЗЛОЖЕНИЯ»**

Рекомендуемое количество слов – 250-300.

Максимальное количество слов в изложении не устанавливается: участник должен исходить из содержания исходного текста Если в изложении менее 150 слов (в подсчёт включаются все слова, в том числе и служебные), то выставляется «незачет» за невыполнение требования № 1 и «незачет» за работу в целом (такое изложение не проверяется по критериям оценивания).

**ТРЕБОВАНИЕ № 2. «САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ НАПИСАНИЯ ИТОГОВОГО ИЗЛОЖЕНИЯ»**

Итоговое изложение выполняется самостоятельно. Не допускается списывание изложения из какого-либо источника (работа другого участника, исходный текст и др.).

Если изложение признано несамостоятельным, то выставляется «незачет» за невыполнение требования № 2 и «незачет» за работу в целом (такое изложение не проверяется по критериям оценивания).

Если сочинение (изложение) не соответствует требованию № 1 и (или) требованию № 2, то выставляется «незачет» за соответствующее требование и «незачет» за всю работу в целом (такие итоговые сочинения (изложения) не проверяются по критериям оценивания).

**Итоговое сочинение (изложение), соответствующее установленным требованиям, оценивается по критериям.**

Критерии оценивания итогового сочинения и изложения образовательными организациями, реализующими образовательные программы среднего общего образования, сближены, что видно из приведенной ниже сопоставительной таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Сочинение** | **Изложение** |
| 1. Соответствие теме | 1. Содержание изложения |
| 2. Аргументация. Привлечение литературного материала | 2. Логичность изложения |
| 3. Композиция и логика рассуждения | 3. Использование элементов стиля исходного текста |
| 4. Качество письменной речи |
| 5. Грамотность |

Для получения оценки «зачет» необходимо иметь положительный результат по трем критериям (по критериям № 1 и № 2 – в обязательном порядке), а также «зачет» по одному из других критериев.

**ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИТОГОВОГО СОЧИНЕНИЯ В ВУЗЫ В КАЧЕСТВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДОСТИЖЕНИЯ**

Темы итогового сочинения и образы оригиналов бланков итогового сочинения участников доступны образовательным организациям высшего образования через федеральную информационную систему обеспечения проведения ГИА обучающихся, освоивших основные образовательные программы основного общего и среднего общего образования, и приема граждан в образовательные организации для получения среднего профессионального и высшего образования (ФИС ГИА и Приема).

В соответствии с пунктом 44 Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 14.10.2015 № 1147 (ред. от 29.07.2016) (зарегистрировано в Минюсте России 30.10.2015, регистрационный № 39572), при приеме на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета организация высшего образования может начислять баллы за оценку, выставленную организацией высшего образования по результатам проверки итогового сочинения, являющегося условием допуска к ГИА.

При приеме на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета поступающему может быть начислено за индивидуальные достижения не более 10 баллов суммарно.

Перечень индивидуальных достижений, учитываемых при приеме на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета при равенстве суммы конкурсных баллов, а также индивидуальных достижений, учитываемых при приеме на обучение по программам магистратуры, устанавливается организацией самостоятельно.

Перечень учитываемых индивидуальных достижений и порядок их учета устанавливаются организацией в соответствии с пунктами 43 – 46 Порядка и указываются в правилах приема, утвержденных организацией самостоятельно.

Информационные материалы

**Уважаемые будущие участники ЕГЭ, родители, учителя и организаторы!**

Для вас разработаны информационные материалы – видеоролики и [плакаты](http://ege.edu.ru/ru/main/information_materials/plak/), которые помогут разобраться в особенностях экзаменов, лучше подготовиться и успешно сдать ЕГЭ!

* СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Вам предстоят итоговые экзамены - один из важнейших этапов в вашей жизни, во многом определяющий будущее. Сейчас Вам предстоит государственная итоговая аттестация в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ).

Вообще говоря, взрослые стараются, чтобы процедура сдачи ЕГЭ была максимально безболезненной для выпускников. Существуют общие рекомендации по организации полноценного и правильного питания, оптимального режима занятий, по снижению эмоционального напряжения и преодолению стресса. Эти рекомендации могут Вам помочь в период подготовки и сдачи экзаменов. Вы можете узнать о них по телефону на линии детского телефона доверия 8-800-2000-122. Аналогичная информация есть на сайте: <http://childhelpline.ru/ege/>.

Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо разработать индивидуальную стратегию подготовки и сдачи экзамена. Для этого необходимо учесть Ваши личностные особенности, которые Вы можете использовать для получения лучших результатов на экзаменах. Вы уже сдавали экзамены ранее, и сами можете оценить свои сильные и слабые стороны. За годы учебы к Вам могло прийти понимание своего уникального стиля учебной деятельности, включающее умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установку на успех. Если опыт принятия таких решений для Вас в новинку, Вам могут помочь и взрослые и коллеги.

Во-первых, – это ваши сверстники, успешно сдавшие экзамен. Чтобы получить информацию «из первых уст», можно позвонить по телефону 8-800-550-90-40 на линию «Отличник ЕГЭ». Такая линия запущена Рособрнадзором с 10 апреля 2014 года. На ней поделятся своим опытом сдачи ЕГЭ с одиннадцатиклассниками выпускники прошлых лет, успешно сдавшие ЕГЭ.

Кроме того, в качестве советчиков могут выступить ваши родные и близкие, которые хотя сами и не сдавали ЕГЭ, но имеют успешный опыт сдачи экзаменов и хорошо знают Вас и Ваши личные особенности. Если же им не хватает знаний по организационным деталям, то Рособрнадзором организована работа call-центра по всем вопросам, связанным с процедурой подготовки и сдачи экзамена.

Любой выпускник и родитель может круглосуточно позвонить по телефону 8-800-555-72-73 и получить исчерпывающие ответы на все интересующие вопросы. Кроме того, выпускники могут получить консультацию и по электронной почте2014ege@mail.ru .

Если же Вы убедились, что с некоторыми личными особенностями Вам не удается справиться самим, то Вам может понадобиться помощь специалиста. В первую очередь – это школьный психолог.

Речь идет о тревожности, когда учебный процесс сопряжен с высоким эмоциональным напряжением. Если Вы склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную, то проверка знаний в любом виде может вызвать у Вас особую тревогу.

То же касается неуверенности, когда Вы не можете самостоятельно проверить качество своей работы, потому что не уверены в правильности своих знаний и решений. Вам может быть присущ конформизм и в других сферах жизни, если Вы не умеете отстаивать в них собственную точку зрения.

Сюда же можно отнести реакции рассеянности, трудности концентрации или наоборот переключения внимания, повышенную утомляемость, затруднения в тщательной и кропотливой работе и даже стремление быть самым лучшим, совершенным.

Повторюсь, если Вы не можете справиться с этими трудностями сами, обратитесь к школьному психологу.

**Памятка для тех, кто готовится сдавать егэ**

* + Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
	+ Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.
	+ Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.
	+ Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; окрошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
	+ Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
	+ Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.
	+ Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренинговыми упражнениями для укрепления психологического настроя и снятия повышенной стрессовой реакции организма. Постарайтесь адекватно оценить свои сильные стороны и опирайтесь на них при подготовке и сдаче экзамена. И у Вас всё обязательно получится.

**Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена**

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

* + Я сажусь за своё рабочее место.
	+ Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставлю в стороне.
	+ Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.
	+ Я остаюсь спокойным, если мне попадается трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.
	+ Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.
	+ Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не зацикливаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.
	+ Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.
	+ Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:

* + Я готов к экзамену.
	+ Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.
	+ При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.
	+ Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.
	+ Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.

**Рекомендации по подготовке к экзамену**

* + Необходимо подготовить место для занятий: лучше не держать на столе лишние предметы, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
	+ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой- либо картинки в этих тонах.
	+ Составьте план подготовки к экзаменам. Для начала определите, кто Вы – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Также важно четко определить план работы на каждый день: какие именно разделы будут пройдены и в какое время.
	+ Психологи рекомендуют начинать подготовку к экзамену с самого трудного для Вас раздела. Но если Вам трудно «раскачаться», начните с наиболее интересного и приятного: войдете в рабочий ритм - и дело пойдет.
	+ Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
	+ Не стоит 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.
	+ Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
	+ Тренируйтесь иногда с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
	+ Готовясь к экзамену, не стоит думать о том, что Вы не справитесь с этой ситуацией. Положительный настрой будет способствовать усвоению материала.
	+ Желательно оставить один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не всегда верно. Психологи рекомендуют накануне сложных и ответственных мероприятий перестать к ним готовиться, совершить прогулку, принять расслабляющую ванну, а главное – выспаться!

В пункт сдачи экзаменов необходимо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Необходимо продумать одежду на период экзамена: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а процедура экзамена занимает несколько часов.

Как справиться с волнением перед экзаменом, контрольной работой или выступлением?

*Все люди волнуются перед экзаменом, контрольной работой, спортивными соревнованиями и другими важными событиями. Это совершенно нормально и даже полезно, так как волнение помогает нам сосредоточить свои силы на решение самой важной на данный момент задачи. Но если мы волнуемся слишком сильно, то волнение не помогает нам сосредоточиться, а, наоборот, отвлекает.*

Существует несколько способов, которые помогают уменьшить волнение при подготовке к важному событию:

* + Заранее узнать всю информацию о предстоящем событии: что и каким образом будет происходить, что потребуется от нас и т.д. Чем больше мы знаем, тем меньше мы волнуемся.
	+ Попробовать не просто заучить требуемый материал, а разобраться в нем. Если это контрольная или экзамен, то важно понять логику изложения материала, если это спортивные соревнования, то перед тем как тренировать те или иные движения, имеет смысл медленно выполнить требуемое движение в воображении.
	+ Готовиться к важному событию лучше всего вместе с кем-то. Тогда каждый сможет помочь другим разобраться в том, что сам хорошо понимает.
	+ Занятия должны сочетаться с отдыхом. Уметь снимать напряжение также важно, как и уметь сосредоточенно и напряженно работать. Поэтому необходимо внимательно отнестись и к организации собственного отдыха: следить за тем, чтобы достаточно спать, делать во время занятий перерывы, выделить специальное время для отдыха и провести его наиболее приятным образом.

Справиться с чрезмерным волнением может помочь выполнение двух простых упражнений:

*Визуализация*: «Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

*Усиление страха*: Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».

**Во время экзамена**

* + Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые Вы в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
	+ В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию о том, как заполнять экзаменационный бланк. Прослушайте её внимательно, чтобы выполнить качественно все инструкции.
	+ После заполнения бланка регистрации, постарайтесь сосредоточиться только на ситуации экзамена.
	+ Прежде всего, просмотрите весь тест полностью. Выберите те задания, ответ на которые у Вас не вызывает затруднение. Выполните сначала их. Отдохните после их выполнения несколько минут.
	+ На втором этапе выберите более трудные задания, которые необходимо анализировать и устанавливать логические связи. Сконцентрируйтесь и решите их знакомым Вам способом. Сделайте еще один 2-3х минутный перерыв.
	+ Третий этап – выполнение заданий, вызывающих наибольшую сложность. Попробуйте использовать знания из смежных предметов или областей знаний, систематизируйте их, и ответ на вопрос по физике может отыскаться в курсе химии. Попытайтесь визуально вспомнить, где Вы могли видеть ответ на этот вопрос: постарайтесь вспомнить, как выглядела та страница в учебнике, какие иллюстрации были в этом курсе. Ещё один из вариантов – это применение способа исключения и установления причинно-следственных зависимостей. Попробуйте исключить самые неподходящие варианты ответов и оставить те, которые не противоречат основным научным положениям и законам, проанализируйте оставшиеся варианты и выберите наиболее правильный.
	+ Если все способы и методы решения исчерпаны, положитесь на помощь случайных совпадений и теорию вероятности, действуйте, как подсказывает ваша интуиция, и выберите тот ответ, который «первым пришёл в голову».
	+ Постарайтесь запланировать время для проверки всех ответов, даже самых лёгких, чтоб не допустить ошибок, связанных с невнимательностью и торопливостью в подборе решения.
	+ Постарайтесь прочитывать все вопросы до конца. Это позволит максимально избежать ошибок при выполнении теста.

Удачи Вам!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Ситуация итоговой аттестации волнительна для семьи выпускников: для старшеклассников это ситуация, когда им необходимо так организовать собственную деятельность, чтобы показать как можно лучше результаты собственного обучения.

Им нужно мобилизовать все свои личностные ресурсы, чтобы получить наилучшие результаты и оправдать свои ожидания и надежды своих родителей. Родители старшеклассников также переживают эту ситуацию как стрессовую, потому что беспокоятся, прежде всего, о будущем своих детей, т.к. от результатов сдачи экзамена во многом зависит вариативность выбора дальнейших форм обучения их ребенка.

Эта ситуация также тревожна для педагогического коллектива школы – результаты итоговой аттестации выпускников являются одним из показателей качества предоставляемых образовательных услуг. Итоги ЕГЭ – один из способов оценки эффективности профессиональной деятельности педагогов, и результаты этой аттестации влияют на размер стимулирующих надбавок.

Чтобы ситуация напряжения и волнения не переросла в глобальный стресс для всех участников образовательного процесса, необходимо, прежде всего, создать благоприятную психологическую атмосферу, способствующую сохранению психологического здоровья старшеклассников, которая будет способствовать эффективному процессу подготовки и сдачи итоговой аттестации выпускниками. Важно, чтобы родители и педагоги демонстрировали в этот период, прежде всего, стратегию поддержки и помощи ребенку, не превращая для ребенка школьный экзамен в главный жизненный. Именно такое поведение будет способствовать профилактике возможных поведенческих рисков в подростковой среде.

Психологи выделяют три вида основных трудностей, с которыми сталкивается ребенок в процессе подготовки или во время сдачи итоговой аттестации:

* + связанные с процессом проведения экзамена;
	+ связанные с особенностями познавательных процессов старшеклассников;
	+ связанные с личностными особенностями старшеклассников.

***Трудности, связанные с процедурой проведения экзамена, возникают чаще всего по следующим причинам:***

* + недостаточное знакомство с процедурой экзамена;
	+ несформированность навыка вписывания ответов в экзаменационные бланки;
	+ присутствие на экзамене большого числа незнакомых взрослых;
	+ непонимание особенностей оценки отдельных заданий;
	+ непонимание и незнание старшеклассниками своих прав и обязанностей;
	+ необходимость решения большого количества задач в условиях жесткого дефицита времени.

***Познавательные трудности, которые включают в себя:***

* + недостаточную сформированность общеучебных навыков;
	+ недостаточный уровень организации деятельности;
	+ недостаточный уровень концентрации внимания в условиях дефицита времени (цейтнота);
	+ не