

Министерство образования Республики Беларусь

Управление образования Гродненского облисполкома

Отдел образования, спорта и туризма Щучинского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

**методический вестник № 9 в помощь обучающимся и родителям**

г.п. Острино

2018 год

Рецензент:

директор государственного учреждения образования

«Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

С.С. Бодылевский

Составитель:

Заместитель директора по учебной работе учреждения образования

«Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

Ю.Р. Скоринко

**Всегда в деле**: методический вестник № 8 в помощь обучающимся и родителям /сост. Ю.Р. Скоринко; Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки). – Острино, 2018. -65с.

Представлен информационно-ориентированный материал для обучающихся с целью повышения компетентности в участии в централизованном тестировании.

Содержатся интересные факты из истории аттестации, а также рекомендации по комфортному психологическому настроению во время экзаменов.

Рекомендуется обучающимся, родителям, учителям-предметникам, курирующим подготовку к централизованному тестированию.

Государственное учреждение образования

«Остринская средняя школа

имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

231536 ул. Гродненская, 58

г.п. Острино,

Щучинский район, Гродненская область

Тел. 8(01514)30427

## **АТТЕСТАЦИЯ. ЭКЗАМЕНЫ**

**Аттеста́ция** (от [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *attestation* от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *attestātio* — [*свидетельство*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)*, подтверждение*) — подтверждение [квалификации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), [уровня знаний](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9) и [умений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) — [отзыв](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%B7%D1%8B%D0%B2) (заключающий в себе изложение [фактов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82) и оценку их), [характеристика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Полученный в результате аттестации документ называют [аттестатом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82).

**Статья 163. Аттестация учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования**

1. Учащиеся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования, за исключением экстернов, проходят текущую, промежуточную и итоговую аттестацию.

2. Экстерн – учащийся, который полностью или частично освоил содержание образовательной программы базового образования или образовательной программы среднего образования самостоятельно либо в учреждении образования, не прошедшем государственную аккредитацию, и в целях подтверждения этого при наличии уважительных причин неосвоения указанных программ в учреждении образования допущен к аттестации в порядке экстерната.

3. Экстернат – процедура итоговой аттестации учащегося, которая выражается в выставлении экзаменационных отметок по учебным предметам типового учебного плана базовой школы при освоении содержания образовательной программы базового образования, типового учебного плана средней школы при освоении содержания образовательной программы среднего образования, по которым экстерн сдает экзамены, в том числе выпускные экзамены, и (или) в выставлении отметок из справки об обучении.

4. Результаты аттестации в порядке экстерната оцениваются отметками в баллах по десятибалльной шкале, в том числе отметкой 0 (ноль) баллов, либо делается запись «не изучал(а)». Положительными являются отметки от 1 (одного) до 10 (десяти) баллов и запись «не изучал(а)».

5. Решение о допуске к аттестации в порядке экстерната принимается отделом (управлением) образования местного исполнительного и распорядительного органа по месту жительства (месту пребывания) лица на основании его заявления (заявления законного представителя несовершеннолетнего).

Аттестация в порядке экстерната проводится государственным учреждением общего среднего образования. Государственные учреждения общего среднего образования, которые проводят аттестацию в порядке экстерната, определяются отделом (управлением) образования местного исполнительного и распорядительного органа.

Порядок аттестации в порядке экстерната определяется Министерством образования Республики Беларусь.

6. При проведении промежуточной и итоговой аттестации осуществляется оценка поведения учащихся, которая выражается следующими характеристиками: «примерное», «удовлетворительное», «неудовлетворительное». Критерии оценки поведения учащихся определяются Министерством образования Республики Беларусь.

**Статья 164. Текущая и промежуточная аттестация учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования**

1. Текущая аттестация проводится на учебных занятиях с выставлением отметок.

2. Промежуточная аттестация выражается в выставлении отметок за четверть с учетом результатов текущей аттестации.

3. Результаты текущей и промежуточной аттестации учащихся, за исключением учащихся I и II классов, оцениваются отметками в баллах по десятибалльной шкале, в том числе отметкой 0 (ноль) баллов, либо отметками «зачтено», «не зачтено», «не аттестован(а)» или делаются записи «осво-божден(а)», «не изучал(а)». Положительными являются отметки от 1 (одного) до 10 (десяти) баллов, «зачтено» и записи «освобожден(а)», «не изучал(а)».

4. Текущая и промежуточная аттестация учащихся I и II классов осуществляется на содержательно-оценочной основе, которая предполагает словесную оценку результатов учебной деятельности учащихся, без выставления отметок.

5. Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования определяется Правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего обра-зования.

**Статья 165. Итоговая аттестация учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования**

1. Итоговая аттестация проводится по завершении учебного года, обучения и воспитания на II и III ступенях общего среднего образования.

2. Итоговая аттестация по завершении учебного года выражается в выставлении отметок за год (годовых отметок) с учетом результатов промежуточной аттестации в текущем учебном году.

3. Итоговая аттестация по завершении обучения и воспитания на II и III ступенях общего среднего образования выражается в выставлении итоговых отметок по учебным предметам, по которым проводятся выпускные экзамены, с учетом годовой и экзаменационной отметок.

4. Перечень учебных предметов, по которым проводятся выпускные экзамены, формы проведения выпускных экзаменов ежегодно до начала учебного года устанавливаются Министерством образо-вания Республики Беларусь.

5. Учащиеся по медицинским и иным основаниям могут быть освобождены от выпускных экзаме-нов. Перечень заболеваний, которые являются медицинским основанием для освобождения уча-щихся от выпускных экзаменов, определяется Министерством здравоохранения Республики Бела-русь. Иные основания освобождения учащихся от выпускных экзаменов устанавливаются Мини-стерством образования Республики Беларусь. В случае освобождения учащихся от выпускных экзаменов итоговая аттестация осуществляется на основании годовых отметок.

6. К итоговой аттестации допускаются учащиеся, выполнившие учебные планы и учебные про-граммы.
7. Результаты итоговой аттестации учащихся оцениваются отметками в баллах по десятибалльной шкале, в том числе отметкой 0 (ноль) баллов, либо отметками «зачтено», «не зачтено», «не аттесто-ван(а)» или делаются записи «освобожден(а)», «не изучал(а)». Положительными являются отметки от 1 (одного) до 10 (десяти) баллов, «зачтено» и записи «освобожден(а)», «не изучал(а)».

8. Учащимся, не прошедшим итоговую аттестацию в установленный срок по уважительной при-чине, предоставляется право прохождения итоговой аттестации в другой срок.

9. Учащимся, не прошедшим итоговую аттестацию в установленный срок без уважительных причин или получившим по ее результатам отметки 0 (ноль) баллов, «не зачтено», «не аттестован(а)», предоставляется право прохождения итоговой аттестации в другой срок.

10. Порядок проведения итоговой аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования определяется Правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования.

**Экзамен** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *examen*; латинское слово, обозначавшее, прежде всего, язычок, стрелку у весов, затем, в переносном значении, оценку, испытание) — итоговая форма оценки [знаний](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5). В высших учебных заведениях проводятся во время [экзаменационных сессий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F). Экзамены бывают совершенно разными: [институтскими](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82_%28%D0%B2%D1%83%D0%B7%29), [школьными](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0), военными, экзамен в [ГАИ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%90%D0%98), [online](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD)-экзамен и т. д., — но все они объединены одинаковыми традициями.

Экзаменом называется проверка знаний по одному из изученных ранее предметов. В переводе с латинского слово «экзамен» означает «стрелка весов» или «оценка». В российской истории первые упоминания об официальном определении качества умственного багажа учащихся приходятся на эпоху правления Петра I. Сегодня система экзаменационных испытаний претерпела существенные изменения, но по-прежнему ее главная цель – итоговая проверка знаний. В процедуре задействовано две стороны: учащийся и преподаватель, если только экзамен не принимает компьютер. По итогам сдачи обязательно выставляется оценка, обычно в балльной системе. Если с первого раза сдать не удалось, существует право на пересдачу. Проверка знаний может проводиться в различных формах: теоретические и практические испытания; устные и письменные; тестовые или по билетам.

**Интересные факты об экзаменах**

Экзамены уже тысячи лет сдают во всем мире. Чтобы пройти испытания, студенты придумывают массу способов – от магических до высокотехнологических. Самые известные у российских вузовцев – это вызов Шары и заговор на материализацию Халявы. А чем богата международная история экзаменов? В некоторых зарубежный университетах студенты перед экзаменами издают первобытный крик, похожий на зов Тарзана или ор футбольного фаната. При этом громкий возглас продолжительностью от пяти до десяти минут официально разрешен на территории вузов. Считается, что он помогает снизить волнение и победить стресс, без которых не обходится ни одна сессии.  Известно, что студенты часто приходят на экзамен со шпаргалками. А вот в Принстонском университете учащиеся сдают сессию без надзора преподавателей. Еще при поступлении в вуз они клянутся соблюдать «Кодекс честности», который среди прочего обязывает их не списывать. Японские студенты приходят на сдачу экзамена с шоколадом, но не для того, чтобы съесть его и активизировать мозговую деятельность. Они приносят с собой Kit Kat, считая его мощным талисманом. Дело в том, что японское словосочетание «обязательно победим» созвучно с названием этой шоколадки. Китайцы умею поставить на поток все, в том числе и производство карманных шпаргалок для экзаменов. Впервые изобретательные граждане Поднебесной начали массово печатать их примерно в 1100 году. В 2007 году во Вьетнаме восемь членов «Банды подсказчиков» получили тюремные сроки от полутора до трех лет за организацию «высокотехнологичной поддержки» абитуриентов вузов на вступительных экзаменах. Всем оплатившим услугу (такса – от 1 200 до 3 000 долларов) выдавался комплект из парика с встроенным мини-наушником и рубашки с секретным карманом для мобильного телефона. Экзаменующийся зачитывал задание, группа поддержки оперативно разыскивала ответ в учебниках или интернете и диктовала его во время подготовки или прямо в ходе устной беседы, если возникали дополнительные вопросы. Обвинение злостным предприимчивым подсказчикам вынесли по одной из самых серьезных статей уголовного кодекса любой страны, в том числе и Вьетнама: «преднамеренное разглашение гостайны».

*Один из известных афоризмов утверждает, что экзамен – это единственная возможность студенту за несколько дней узнать хоть что-то о сдаваемой дисциплине. И в этом заключается его несомненная польза.*

централизованное тестирование

***График проведения централизованного тестирования***

 «**Белорусский язык**» – **12** **июня** (вторник);

«**Русский язык**» – **14** **июня** (четверг);

«**Обществоведение**» – **16** **июня** (суббота);

«**Математика**» – **18** **июня** (понедельник);

«**Биология**» – **20** **июня** (среда);

«**Иностранный язык (английский, немецкий, французский, испанский, китайский)**» – **22** **июня** (пятница);

«**Химия**» – **24** **июня** (воскресенье);

«**Физика**» – **26** **июня** (вторник);

«**История Беларуси**» – **28** **июня** (четверг);

 «**География**» – **30** **июня** (суббота);

«**Всемирная история (новейшее время)**»­ – **2** **июля** (понедельник).

 ***График проведения централизованного тестирования в резервные дни:***

«**Белорусский язык**» – **6 июля** (пятница); **8 июля** (воскресенье);

«**Русский язык**» – **6** **июля** (пятница); **8 июля** (воскресенье);

«**Обществоведение**» – **6 июля** (пятница); **10 июля** (вторник);

«**Математика**» – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

«**Биология**» –**6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

«**Иностранный язык (английский, немецкий, французский, испанский, китайский)**» – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

«**Химия**» – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

«**Физика**» – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

«**История Беларуси**» – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

 «**География**» – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник);

«**Всемирная история (новейшее время)**»­ – **6 июля** (пятница);**10 июля** (вторник).

**Количество тестовых заданий по учебным предметам и время, отведенное на их выполнение,на централизованном тестировании**

| **№ п/п** | **Учебный предмет** | **Количество заданий** | **Время** |
| --- | --- | --- | --- |
| **часть А** | **часть В** | **всего** |
| 1 | Белорусский язык | 30 | 10 | 40 | 120 |
| 2 | Русский язык | 30 | 10 | 40 | 120 |
| 3 | Физика | 18 | 12 | 30 | 180 |
| 4 | Математика | 18 | 12 | 30 | 180 |
| 5 | Химия | 38 | 12 | 50 | 150 |
| 6 | Биология | 38 | 12 | 50 | 120 |
| 7 | Иностранные языки (английский, немецкий, французский, испанский, китайский) | 48 | 12 | 60 | 120 |
| 8 | История Беларуси | 38 | 12 | 50 | 90 |
| 9 | Всемирная история (новейшее время) | 38 | 12 | 50 | 90 |
| 10 | Обществоведение | 38 | 12 | 50 | 90 |
| 11 | География | 38 | 12 | 50 | 90 |

***Регистрация для участия в ЦТ***

***Уважаемые абитуриенты!***

В соответствии с п. 12 Положения о порядке организации и проведения централизованного тестирования, утвержденного Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 06.06.2006 г. № 714 (далее – Положение), регистрация абитуриентов для участия в централизованном тестировании проводится **в пунктах регистрации** **в сроки**, установленные в п. 16 Правил приема лиц для получения высшего образования I ступени и п. 17 Правил приема лиц для получения среднего специального образования, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 7 февраля 2006 г. № 80 (далее – Правила приема).

  При регистрации абитуриент подает **заявление**по своему выбору на одном из государственных языков Республики Беларусь (заполняется в пункте регистрации совместно с работником пункта регистрации).

Абитуриент предъявляет:

* **документ, удостоверяющий личность**(паспорт, вид на жительство, удостоверение беженца), или справку, выдаваемую в случае утраты (хищения) документа, удостоверяющего личность.

**После подачи заявления абитуриент получает у работника пункта регистрации лицевой счет и производит оплату за прием и оформление документов для участия в централизованном тестировании**(инструкция по оплате приведена ниже).

В соответствии с п. 1.2 Постановления Совета Министров Республики Беларусь от 16.04.2008 г. № 565 «О взимании платы за прием и оформление документов для участия абитуриентов в централизованном тестировании и внесении изменений в некоторые постановления Совета Министров Республики Беларусь» (далее – Постановление) «оплата за прием и оформление документов для участия абитуриентов в централизованном тестировании производится **посредством автоматизированной информационной системы единого расчетного и информационного пространства** на текущий (расчетный) счет по учету внебюджетных средств учреждения образования «Республиканский институт контроля знаний» (далее – РИКЗ)» **в размере 0,1 базовой величины за один учебный предмет**.

**После окончания регистрации и подтверждения факта оплаты за прием и оформление документов для участия в централизованном тестировании абитуриент получает пропуск(-а).**

Пропуск для участия в централизованном тестировании считается зарегистрированным, если на нем имеется печать учреждения, определенного пунктом регистрации на ЦТ, подпись уполномоченного представителя пункта регистрации и указан регистрационный номер.

В соответствии с п. 1.1.2 Постановления плата за прием и оформление документов для участия абитуриентов в централизованном тестировании не взимается с отдельных категорий абитуриентов. Абитуриенты, с которых не взимается плата за прием и оформление документов для участия в централизованном тестировании, при подаче заявления представляют документы, подтверждающие право на льготу.

В соответствии с п. 12 Положения в случае невозможности прибытия абитуриента в пункт регистрации по уважительной причине (заболевание, участие в международных конкурсах и соревнованиях, служебная командировка или иные не зависящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) документы на регистрацию для участия в централизованном тестировании **подают законные представители несовершеннолетних абитуриентов** (при предъявлении документов, удостоверяющих личность и подтверждающих статус законного представителя, а также копии документа, удостоверяющего личность абитуриента, заверенной нотариально) или представители абитуриентов, действующие **на основании доверенности, удостоверенной нотариально или уполномоченным должностным лицом** (при предъявлении документов, удостоверяющих личность, а также копии документа, удостоверяющего личность абитуриента, заверенной нотариально).

***Инструкция по оплате регистрационного взноса за прием и оформление документов для участия в централизованном тестировании***

Оплатить регистрационный взнос **необходимо через систему «Расчет» (ЕРИП)**.

Совершить оплату можно любым из доступных способов, в том числе с использованием банковских платежных карточек в платежно-справочных терминалах (инфокиосках),  платежных терминалах и банкоматах, расчетно-кассовых центрах банков, посредством Интернет-банкинга, мобильного банкинга, а также наличными денежными средствами в кассах любого банка.

Для совершения платежа необходимо:

* выбрать:

– пункт «Система “Расчет”» (ЕРИП);

– общереспубликанские;

– образование и развитие;

– РИКЗ;

– **Централизованное тестирование**;

* ввести лицевой счет, полученный Вами в пункте регистрации;
* удостовериться в том, что фамилия, имя и отчество абитуриента, переданные системой «Расчет» и отображаемые на экране терминала оплаты, компьютера или мобильного телефона (в зависимости от того, каким образом Вы совершаете платеж), **соответствуют Вашей фамилии, имени и отчеству**. В случае несоответствия (это возможно, если Вы ошиблись при вводе лицевого счета) отмените текущее действие и начните процесс оплаты сначала;
* совершить платеж.

**Если Вы осуществляете платеж в кассе банка, пожалуйста,** **сообщите кассиру о необходимости проведения платежа через систему «Расчет» (ЕРИП).**

**В случае оплаты наличными денежными средствами банки могут взять с Вас комиссионное вознаграждение за прием наличных денежных средств.  Размер комиссионного вознаграждения в таком случае уточняйте в банке.**

Чтобы завершить процесс регистрации для участия в централизованном тестировании, Вам **НЕОБХОДИМО забрать в пункте регистрации пропуск(-а)** на централизованное тестирование (предъявив документ, удостоверяющий личность).

Без выполнения этих условий Вы не сможете принять участие в ЦТ!

Процесс регистрации для участия в централизованном тестировании считается завершенным **только после получения Вами пропуска(-ов)**.

Обращаем Ваше внимание, что в терминалах Сash-in (терминал с функцией приема наличных) оплата услуги «Оплата за прием и оформление документов для участия абитуриентов в централизованном тестировании» **невозможна.**

***Пункты регитстрации в Гродненской области***

| **Пункт****регистрации** | **Адрес пункта** | **Учебные предметы** | **Web-сайт, e-mail, телефон** |
| --- | --- | --- | --- |
| УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» | 230023, г. Гродно,ул. Октябрьская, 5, ауд. 110 | **русский языкбелорусский языкфизикаматематикахимиябиологияанглийский языкнемецкий языкиспанский языкфранцузский языккитайский языкистория Беларусиобществоведениегеографиявсемирная история (новейшее время)** | [www.grsu.by](http://www.grsu.by/) www.fdp.grsu.byfdp@grsu.byт.: 8(0152) 73-01-01 |
| УО «Гродненский государственный аграрный университет» | 230008, г. Гродно,ул. Терешковой, 28, к. 46 | **русский языкбелорусский языкматематикахимиябиологияанглийский язык** | [www.ggau.by](http://www.ggau.by/)ct@ggau.byт.: 8(029) 288-88-39 |
| Лидский колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» | 231300, Гродненская обл., г. Лида,ул. Советская, 18 | **русский языкбелорусский языкфизикаматематикахимиябиологияанглийский языкнемецкий языкиспанский языкфранцузский языкистория Беларусиобществоведениегеографиявсемирная история (новейшее время)** | [www.ltk.grsu.by](http://www.ltk.grsu.by/)www.fdp.grsu.by fdp@grsu.by т.: 8(0152) 73-01-01т./факс:8(0154) 52-13-72 |
| Волковысский колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» | 231900, Гродненская обл., г. Волковыск, ул. Социалистическая, 33 | **русский языкбелорусский языкфизикаматематикахимиябиологияанглийский языкнемецкий языкиспанский языкфранцузский языкистория Беларусиобществоведениегеографиявсемирная история (новейшее время)** | [www.vk.grsu.by](http://www.vk.grsu.by/)www.fdp.grsu.byctest@grsu.byт.: 8(0152) 73-01-01 т./факс: 8(01512) 6-77-25 |

Информацию в бланк ответов записывать только в **специально определенные поля черными гелевыми чернилами.** Каждое поле заполнять, начиная с**первой позиции.** Незаполненные клеточки поля остаются свободными, буквы вписывать в соответствии с образцами написания символов, расположенными в верхней части бланка ответов **(рис. 1)**, не допуская случайных пометок, клякс.

 

**Рис. 1**

Бланк ответов состоит из **области регистрации** и **области ответов**.В **области регистрации** бланка ответов**(рис. 2)** расположены:



**Рис. 2**

**Поля, заполняемые абитуриентом по указанию ответственного организатора в аудитории:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код пункта тестирования:**указать код пункта тестирования в соответствиис кодировкой РИКЗ | Например: 101 - БНТУ |
| **Корпус:**указать номер корпуса пункта тестирования,в котором абитуриент проходит централизованное тестирование | Номер корпуса учреждения образования,в котором абитуриент проходит централизованное тестирование (1, 2 и т. д.) |
| **Номер аудитории:**указать номер аудитории пункта тестирования,в которой абитуриент проходит централизованное тестирование | Номер аудитории,в которой абитуриент проходит централизованное тестирование (45, 3а и т. д.) |

| **Предмет** | **Код предмета** | **Сокращенное название предмета на русском языке** | **Сокращенное название предмета на белорусском языке** |
| --- | --- | --- | --- |
| Русский язык | 01 | РУС | - |
| Белорусский язык | 02 | - | БЕЛ |
| Физика | 03 | ФИЗ | ФIЗ |
| Математика | 04 | МАТ | МАТ |
| Химия | 05 | ХИМ | ХIМ |
| Биология | 06 | БИО | БIЯ |
| Английский язык | 07 | АНГ | АНГ |
| Немецкий язык | 08 | НЕМ | НЯМ |
| Испанский язык | 09 | ИСП | ICП |
| Французский язык | 10 | ФРА | ФРА |
| История Беларуси | 11 | ИСТ | ГIC |
| Обществоведение | 12 | ОБЩ | ГРА |
| География | 13 | ГЕО | ГЕА |
| Всемирная история (новейшее время) | 14 | ВИС | СГI |
| Китайский язык | 15 | КИТ | КІТ |

**Поля, заполняемые абитуриентом самостоятельно:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, Имя, Отчество** | указывается информация из документа, удостоверяющего личность (паспорт или вид на жительство в Республике Беларусь, или удостоверение беженца, или справка, выдаваемая в случае утраты (хищения) документа, удостоверяющего личность) |
| **Серия** | указывается серия документа, удостоверяющего личность (паспорт или вид на жительство в Республике Беларусь, или удостоверение беженца, или справка, выдаваемая в случае утраты (хищения) документа, удостоверяющего личность) |
| **Номер** | указывается номер документа, удостоверяющего личность (паспорт или вид на жительство в Республике Беларусь, или удостоверение беженца, или справка, выдаваемая в случае утраты (хищения) документа, удостоверяющего личность) |
| **Дата** | указывается дата проведения централизованного тестирования |
| **Подпись** | абитуриент ставит свою подпись |

Подпись абитуриента на бланке ответов не должна выходить за линии ограничительной рамки.

В случае неверного заполнения области регистрации неверные данные аннулируются путем перечеркивания, и после чего записываются верные данные **(рис. 3)**.



**Рис. 3**

**Область ответов** состоит из **части А и части В.**

**Область ответов части А**включает два поля:

**Поле I (рис. 4)** – горизонтальный ряд номеров тестовых заданий, под каждым номером которых расположены вертикальные столбики из пяти клеточек для обозначения меткой выбранного ответа.



**Рис. 4**

Образец метки (крестик) приведен в бланке ответов. Линии метки не должны быть толстыми. Если стержень ручки оставляет слишком жирную линию, вместо крестика нужно провести только одну диагональ клеточки (любую). **Запрещено исправлять метку графическим способом (заштриховывать) или замазывать корректирующей жидкостью.**

Для внесения ответа абитуриент под номером тестового задания должен поставить метку в ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного им варианта ответа.

**Поле II (рис. 5)**– область отмены ошибочных меток.



 **Рис. 5**

В одном тестовом задании можно отменить несколько ошибочных меток. Всего можно отменить не более шести ошибочных меток. Для отмены ошибочного и указания верного ответа необходимо:

1. Указать номер тестового задания **(см. рис. 5, сноска 1)** и номер ошибочно выбранного варианта ответа **(рис. 5, сноска 2)**.
2. Поставить метку в нужной клеточке столбика тестового задания **(см. рис. 4, сноска 1)**.

Область ответов **части В**также включает два поля.

**Поле I (рис. 6)**– поле для записи кратких ответов на задания.



**Рис. 6**

Ответы на задания **части В**необходимо записывать справа от номера тестового задания.

Ответ в этой части дается только в краткой форме (слово, словосочетание или целое число). Каждую цифру, букву или знак минус (если число отрицательное) записывают в отдельную клеточку.

Если в условии педагогического теста допускается ответ, состоящий из двух слов, то его записывают слитно, без дефиса, пробела или другого разделительного знака. Если в таком слове окажется букв больше, чем клеточек в поле ответа, то вторую часть слова следует писать более убористо (не соблюдая попадания букв в клеточки, чтобы слово вместилось полностью).

Ответ (слово или словосочетание) дается в форме (род, число, падеж), определяемой условием тестового задания, и на языке, избранном для сдачи экзамена. Орфографические ошибки в ответе недопустимы.

Если числовой ответ получается в виде дроби, то дробь следует округлить до целого числа по правилам математического округления.

Недопустимо записывать ответ в виде математической формулы или выражения, указывать названия единиц измерения (градусы, проценты, метры, тонны), давать словесные заголовки или комментарии к числу.

**Поле II (рис. 7)**– область замены ошибочных ответов на задания.



 **Рис. 7**

Для отмены ошибочного и указания верного ответа необходимо указать номер неверно выполненного тестового задания **(рис. 7, сноска 1)** и записать правильный ответ **(рис. 7, сноска 2)**. Отменить можно не более двух ошибочных ответов.

Претензии к результатам централизованного тестирования по причине нарушения абитуриентом порядка заполнения бланка ответов не рассматриваются.

**ПОРЯДОК ВЫДАЧИ СЕРТИФИКАТОВ**

Согласно п. 74 Положения о порядке организации и проведения централизованного тестирования, утвержденного Постановлением Совета Министров Республики Беларусь № 714 от 06.06.2006 (далее – Положение), **абитуриент в пункте, в котором проходил ЦТ,**получает сертификат под подпись в ведомости выдачи сертификатов централизованного тестирования по форме согласно приложению 18 при предъявлении:

• документа, удостоверяющего личность;

• пропуска с отметкой «Тестирование прошел».

Пропуск изымается.

В соответствии с п. 74-1 Положения «в случае невозможности личного получения абитуриентом сертификата по уважительной причине (заболевание, участие в международных конкурсах и соревнованиях, служебная командировка или иные не зависящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) сертификат получают законные представители несовершеннолетних абитуриентов (при предъявлении документов, удостоверяющих личность и подтверждающих статус законного представителя, а также копии документа, удостоверяющего личность абитуриента, заверенной нотариально) или представители абитуриентов, действующие на основании доверенности, удостоверенной нотариально или уполномоченным должностным лицом (при предъявлении документов, удостоверяющих личность, а также копии документа, удостоверяющего личность абитуриента, заверенной нотариально)».

**ПОРЯДОК ЗАМЕНЫ СЕРТИФИКАТОВ**

В соответствии с п. 76 Положения сертификат с неверными данными абитуриента подлежит замене. В случае замены документа, удостоверяющего личность, в период между датой регистрации в качестве абитуриента и датой выдачи сертификата сертификат оформляется в соответствии с данными нового документа, удостоверяющего личность.

В РИКЗ необходимо предоставить:

**I.** При замене документа, удостоверяющего личность (паспорта, или вида на жительство, или удостоверения беженца):

*1)* справку из УВД о замене паспорта, или вида на жительство, или удостоверения беженца;

*2)* новый(-ое)

• паспорт;

• вид на жительство;

• удостоверение беженца;

*3)* ксерокопию

• трёх последних страниц нового паспорта;

• четырёх последних страниц нового вида на жительство;

• 1–2; 15–16 страниц нового удостоверения беженца;

*4)* сертификат, подлежащий замене;

*5)* заявление на имя директора РИКЗ.

**II.** При допущенных в сертификате ошибках:

1) паспорт, или вид на жительство, или удостоверение беженца;

2) ксерокопию

• трёх последних страниц паспорта;

• четырёх последних страниц вида на жительство;

• 1–2; 15–16 страниц удостоверения беженца;

3) сертификат, подлежащий замене;

4) заявление на имя директора РИКЗ.

В соответствии с п. 77 Положения дубликаты сертификатов оформляются в течение пяти дней со дня подачи заявления на бланках установленного образца с отметкой «Дубликат» в правом верхнем углу и действительны до конца календарного года, в котором проведено централизованное тестирование.

*Для получения дубликата абитуриент представляет в РИКЗ следующие документы:*

**I.** При утрате или приведении в негодность сертификата:

1) паспорт, или вид на жительство, или удостоверение беженца;

2) ксерокопию

• трёх последних страниц паспорта;

• четырёх последних страниц вида на жительство;

• 1–2; 15–16 страниц удостоверения беженца;

3) заявление на имя директора РИКЗ с указанием причины предоставления дубликата сертификата;

4) объявление об утере сертификата, опубликованное в газете;

5) пришедший в негодность сертификат – в случае, если сертификат пришел в негодность.

**II.** При досрочном прекращении образовательных отношений с учреждением высшего или среднего специального образования:

1) паспорт, или вид на жительство, или удостоверение беженца;

2) заявление с указанием причины предоставления дубликата сертификата;

3) справку об обучении, выданную учреждением образования, с которым досрочно прекращены образовательные отношения, – в случае, если между обучающимся и учреждением высшего или среднего специального образования досрочно прекращены образовательные отношения.

**ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

1. **Общие положения**

1.1. Пропуск для участия в централизованном тестировании (далее – ЦТ) считается зарегистрированным, если на нем имеется печать учреждения, определенного пунктом проведения ЦТ, подпись уполномоченного представителя пункта регистрации и указан регистрационный номер. В случае утери пропуска выдается дубликат.

1.2. **Абитуриент ИМЕЕТ ПРАВО:**

зарегистрироваться для прохождения ЦТ **не более чем по четырем учебным предметам**;

сдать пропуск или обменять его на пропуск по другому учебному предмету до окончания срока регистрации;

**пользоваться только на  ЦТ *по химии и физике*  непрограммируемым калькулятором**,который не является средством хранения, приема и передачи информации, имеет исключительно однострочный  цифровой дисплей (не допускающий отображения графической информации) и способен осуществлять основные арифметические действия (сложение, вычитание, умножение, деление, возведение в степень, вычисление квадратного корня).

1.3. Абитуриент, **не явившийся на  ЦТ по уважительным причинам** (болезнь или другие непредвиденные обстоятельства, препятствующие участию в  ЦТ и подтвержденные документально), **проходит его в резервные дни, предварительно перерегистрировавшись в установленный период в одном из пунктов, обеспечивающих регистрацию для участия в  ЦТ в резервные дни** (Белорусский государственный университет, ГУВПО «Белорусско-Российский университет», УО «Брестский государственный технический университет», УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы», УО «Витебский государственный технологический университет», УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»).

1.4. Абитуриент прибывает в пункт тестирования не позднее чем за 30 минут до начала ЦТ, имея при себе зарегистрированный пропуск, документ, удостоверяющий личность (паспорт или вид на жительство в Республике Беларусь, удостоверение беженца, справку, выдаваемую в случае утраты (хищения) документа, удостоверяющего личность), ручку (гелевую или капиллярную) с чернилами черного цвета, калькулятор (только на  ЦТ по физике и химии).

**Абитуриент, прибывший на  ЦТ после вскрытия пакета с педагогическими тестами, в аудиторию не допускается.**

При получении экзаменационных материалов **абитуриент обязан убедиться в соответствии номера варианта бланка ответов номеру варианта педагогического теста**. Абитуриент обеспечивает сохранность экзаменационных материалов с момента получения до передачи организаторам.

1.5. Абитуриенту **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

**проносить, а также использовать в аудиториях, где проводится ЦТ, любые предметы,  кроме документа, удостоверяющего личность, пропуска, ручки (гелевой или капиллярной) с чернилами черного цвета;**

**фальсифицировать данные в области регистрации бланка ответов;**

**меняться местами, экзаменационными материалами, использовать помощь других лиц для выполнения тестовых заданий**.

Абитуриент, нарушающий требования проведения ЦТ, отстраняется от участия в  ЦТ по данному учебному предмету.

 **Правила заполнения бланка ответов**

2.1. Информация, внесенная в бланк ответов, обрабатывается ЭВМ автоматически, поэтому при заполнении бланка ответов необходимо точно соблюдать установленный порядок.

2.2. Информация в бланк ответов вписывается только в специально определенные поля. Каждое поле бланка ответов заполняется, начиная с первой клеточки. Оставшиеся свободными клеточки поля заполнять не следует.

2.3. Цифры и буквы вписываются в поля бланка ответов  в соответствии с образцами написания символов, расположенными в верхней части бланка ответов или инструкции к тесту.

2.4. Бланк ответов заполняется **только черными чернилами**.

2.5. **Область регистрации бланка ответов заполняется абитуриентом на том государственном языке, на котором подано заявление при его регистрации.** Подпись абитуриента не должна выходить за линии ограничительной рамки.

2.6. Нельзя исправлять метку графическим способом (заштриховывать), замазывать корректирующей жидкостью.

2.7. Область ответов на задания части *А*состоит из горизонтального ряда номеров заданий теста. Под каждым номером задания расположен:

вертикальный столбик из пяти клеточек. Для внесения ответа, который абитуриент считает правильным, под номером задания он должен поставить метку в ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного им ответа. При заполнении области ответов на задания части *А*следует строго соблюдать инструкции, приведенные в тесте (ко всем заданиям, группе или отдельным заданиям).

Ответы на задания части *В* необходимо записывать справа от номера тестового задания в области ответов, предназначенной для кратких ответов на тестовые задания.

Ответ дается только в краткой форме (слово, словосочетание или целое число). Каждая цифра, буква или знак минус (если число отрицательное) записывается в отдельную клеточку.

Ответ, состоящий из двух слов, пишется слитно, без дефиса, пробела или другого разделительного знака. Если букв в таком слове окажется больше, чем клеточек в поле ответа, то вторую часть слова можно писать плотнее, с меньшим расстоянием между буквами (не соблюдая попадания в клеточки). Слово следует писать полностью.

Ответ (слово или словосочетание) дается в форме (род, число, падеж), определяемой условием тестового задания, и на языке, избранном для сдачи экзамена. **Орфографические ошибки в ответе недопустимы.**

Числовой ответ в виде дроби округляется до целого числа по правилам математического округления.

Запрещается записывать ответ в виде математической формулы или выражения, указывать названия единиц измерения (градусы, проценты, метры, тонны и др.), давать словесные заголовки или комментарии к числу.

Использование экзаменационных материалов для рабочих записей недопустимо.

**Недопустимо также использование ненормативной лексики и иное умышленное нарушение установленного порядка заполнения бланка ответов.**

2.8. **Отмена ошибочных меток** выполняется в полях «Отмена ошибочных меток». Для отмены ошибочного и указания верного ответа необходимо отменить метку ошибочно выбранного ответа и поставить другую метку в нужной клеточке, соответствующей данному заданию. Отмена одной метки осуществляется заполнением одного поля в области «Отмена ошибочных меток». В поле «Вопрос» указывается номер задания с ошибочно выбранным ответом, затем в поле «Метка» указывается порядковый номер ошибочно поставленной метки. Если для записи номера задания нужна только одна цифра, то вторая клеточка поля «Вопрос» остается пустой. Для одного задания можно отменить несколько ошибочных меток, используя для отмены каждой метки новое поле. Отменить можно не более шести ошибочных меток во всех  заданиях части *А*. Поэтому ставить метку нужно только после окончательного выбора правильного ответа в задании.

**Замена ошибочных кратких ответов** в  заданиях части *В* и указание правильного ответа производится в соответствующем поле. Для замены ошибочного ответа необходимо указать номер неверно выполненного задания и записать правильный ответ. Заменить можно не более двух ошибочных ответов.

2.9. При сдаче заполненного бланка ответов и других экзаменационных материалов абитуриент предъявляет лицу, обеспечивающему проведение  ЦТ в аудитории, свой пропуск, на котором ставится отметка «Централизованное тестирование прошел(-ла)».

1. **Результаты централизованного тестирования**

3.1. Претензии к результатам  ЦТ по причине нарушения абитуриентом порядка заполнения бланка ответов не рассматриваются.

3.2. Информацию о результатах ЦТ можно получить на сайте УО «Республиканский институт контроля знаний» по адресу: www.rikc.by

УО РИКЗ обеспечивает **оперативное информирование** о результатах ЦТ посредством мобильной связи с использованием **SMS-запросов** на **номер 5050**. Услуга реализована в виде интерактивного сервиса SMS-подписки и доступна для абонентов VELCOM, MTC, LIFE. **Данная услуга платная.**

3.3. Сертификат выдается в обмен на зарегистрированный пропуск с отметкой «Централизованное тестирование прошел(-ла)» при предъявлении документа, удостоверяющего личность, с которым абитуриент проходил  ЦТ и номер которого будет указан в сертификате.

3.4. В случае использования ненормативной лексики и иного умышленного нарушения установленного порядка заполнения абитуриентом бланка ответов **данные бланки ответов не подлежат обработке. Абитуриентам, допустившим данный вид нарушения, сертификат не выдается.**

**Желаем успехов!**

## **Результаты по SMS**

Информация о результатах репетиционного и централизованного тестирования размещается на сайте УО «Республиканский институт контроля знаний».

Кроме того, начиная с 2007 г., УО «Республиканский институт контроля знаний» обеспечивает информирование о результатах централизованного и репетиционного тестирования, проводимого в текущем календарном году, средствами мобильной связи с использованием **SMS-запросов**на короткий номер **5050**. Услуга реализована в виде интерактивного сервиса SMS-подписки и на данный момент доступна для абонентов **VELCOM, MTС, LIFE:).**

Вы можете как до, так и после прохождения тестирования послать **SMS-запрос**на короткий номер **5050**в указанном далее формате, и оперативно, по мере обработки бланков ответов, получать ответные SMS-сообщения с вашими результатами.

**Внимание!**Подписка осуществляется **раздельно**на каждый из трех этапов репетиционного тестирования и **отдельно**на получение результатов централизованного тестирования.

**Формат SMS-запроса (вводится через пробел):**

**НомерЭтапаТестирования СерияДокумента НомерДокумента**

**НомерЭтапаТестирования:**

1 – первый этап репетиционного тестирования;

2 – второй этап репетиционного тестирования;

3 – третий этап репетиционного тестирования;

4 – централизованное тестирование (в т. ч. резервный день).

**СерияДокумента:**Серию документа, указанную в бланке ответов, следует вводить без пробелов большими латинскими буквами. Для белорусских паспортов, например: МР, ВМ, АВ и т.д. Для паспорта гражданина РФ – это первые четыре цифры, напечатанные вверху каждой страницы паспорта. Для паспортов других государств все нецифровые символы следует вводить точно так, как указано в документе.

**НомерДокумента:**Номер документа, указанного в бланке ответов, следует вводить без пробелов. Стоящие первыми нули следует вводить обязательно. Для белорусских паспортов — это семизначный номер. Для паспортов граждан РФ – это последние шесть цифр, напечатанных вверху каждой страницы паспорта.

**Внимание!**В случае, если вы ошиблись при формировании SMS-запроса либо ошиблись при заполнении регистрационной части бланка ответов, результат тестирования в виде SMS-сообщения вы получить не сможете, однако стоимость отправленного SMS-сообщения будет списана с вашего счета.

**Пример**SMS-запроса на получение результатов **централизованного**тестирования на паспорт гражданина РБсерии МР и № 0123456: **4 МР 0123456**

**Пример**SMS-запроса на получение результатов **3 этапа репетиционного**тестирования на паспорт гражданина РБ
серии ВМ 1234567: **3 ВМ 1234567**

**Пример**SMS-запроса на получение результатов **централизованного**тестирования на паспорт гражданина РФ
серии 5101 и № 112233: **4 5101 112233**

**Формат ответного SMS-сообщения:**

**СерияДокумента НомерДокумента ВидТестирования НомерЭтапаТестирования НазваниеПредмета Балл**

**Пример**ответного SMS-сообщения**:**

**МР 0123456**

**СТ, Этап 4**

**Русский язык**

**Балл: 85**

Стоимость отправки SMS-запроса с учетом НДС 25 % на номер 5050 для абонентов velcom составляет 2.5 руб., life:) – 2.5 руб., МТС – 2.08 руб.

**Внимание!** В случае, если вы ошиблись при формировании SMS-запроса, результат тестирования вы получить не сможете, однако стоимость отправленного SMS-сообщения будет списана с вашего счета.

9 правил, как пережить экзамены

У выпускников и их родителей горячая пора - сдача экзаменов и централизованного тестирования.  Стоит поговорить о способах, как без потерь пережить это время, не допустить нервного срыва. Психологи не случайно этот период выделяют, как особенный. Повышенная тревожность, нервозность не лучшим образом сказывается на наших детях.

**1.** Это правило в первую очередь **касается родителей**. Понятно, что они  волнуются и это  нормальное состояние. Главное, не допустить, чтобы волнение  становилось чрезмерным. Для этого нужно просто понять, что экзамены и ЦТ - это конечно важный и ответственный период, но вся жизнь к нему одному не сводится. Это просто очередной этап.  **Не надо каждую минуту свое волнение транслировать и без того, напряженному ребенку**, без конца повторяя, что решается судьба его и всей семьи. Надо и себе внушить, что даже если ваше ненаглядное чадо сдаст экзамен не так успешно, как хотелось бы этого вам, его можно пересдать на следующий год. И потом, существует выбор между многими вузами, куда можно попасть с меньшим количеством баллов. Просто помните, что чем спокойнее и сдержаннее будете вести себя вы сами, тем комфортнее будет вашему ребенку.

**2.** В день **накануне ЦТ или экзамена  не стоит начинать в панике хвататься за учебники**и судорожно  зубрить весь материал. На фоне волнения, просто могут стереться все те знания, что вы получали до этого. Нужно попытаться успокоиться. Из-за волнения у ребенка, да и у родителей тоже, дыхание заметно учащается. Нужно проделывать простые упражнения. Посчитать до трех и сделать глубокий вдох, снова мысленно посчитать до трех и сделать глубокий выдох.  Повторить несколько раз. Так дыхание станет глубоким, вам станет спокойнее. Еще одно простое упражнение: представить, что у вас на плечах тяжелый груз, напрячь мышцы, а потом мысленно сбросить с себя эту ношу и расслабить мышцы.  Плюс ко всему, вспомните, что всегда вам помогало успокоиться в напряженной ситуации: пешая прогулка, любимая музыка, просто горячий чай. Прибегните к испытанным способам.

**3.** В период подготовки к экзаменам **нельзя кардинально менять  режим дня ребенка**. Обязательно чередовать физические и умственные нагрузки. Возможно, на это время ввести дневной сон. Это тоже поможет снизить напряжение. Время на занятия должно определяться индивидуально. Для кого-то нормальной считается полуторочасовая нагрузка и больше, а потом можно перейти к легким упражнениям или прогулке, у кого-то меньшая работоспособность, ему на занятия нужно отводить времени поменьше. Обязательно нужно высыпаться и нормально есть.

**4.** Режим ребенка нужно строить по его биоритму. **Жаворонку заниматься нужно с утра**, учить до глубокой ночи ему противопоказано.**Сов не стоит будить на рассвете**и требовать садиться за учебники. У них основная нагрузка должна приходиться на вторую половину дня, и вот он-то как раз, может продлить занятия до более позднего времени, выспавшись утром. Во время подготовки к экзаменам **не нужно усердствовать с порядком в комнате** вашего ребенка. Если ему привычнее творческий беспорядок, пусть будет в комфортной для себя среде. Для ребенка вы должны создать именно комфортную остановку.

**5.** Можно **помочь своему выпускнику и с формой занятий**. Если он у вас визуал и больше запоминает то, что видит, пусть весь учебный материал отмечает цветными карандашами или делает разноцветные выделения в компьютере. (В зависимости от того, каким способом  осваивает материал). Если ребенок лучше воспринимает информацию на слух, то пусть наговаривает материал на диктофон, или читает вслух.

Ребята - кинестетики информацию усваивают через тактильные действия, ощущения. Им можно посоветовать записывать самые важные моменты из пройденного материала.

**6.** Родителям **важно, не пропустить нервный срыв у ребенка**. Обычно он проходит в три этапа: 1 первый - воодушевление, подъем, которые дают первые сигналы. Головную боль, бессонницу, мышечные зажимы. 2 этап - истощение - злость, раздражительность. И последний - апатия, неверие в свои силы. Если вы замечаете это за своим ребенком, лучше обратиться в психологическую службу, к специалистам.

**7. В день экзамена,** кажется, что от волнения все вылетело из головы. Нужно сосредоточиться, глубоко подышать. Внимательно и несколько раз прочитать все вопросы и когда вы поймете, что весь материал вам знаком, начинать готовиться к ответу. Главное, ничего не делать в спешке, каждый пункт обдумывать по несколько раз, мысленно проговаривая ответ.

**8. Если  ЦТ провален.** Вы должны  дать понять вашему ребенку, что  какую оценку бы он ни получил на экзамене, для вас он по-прежнему любим и дорог. Вы его любите не за отметки и вообще жизнь на этом не закончилась. Но не стоит сразу садиться за учебники и начинать зубрить. Впереди - лето, нужно отдохнуть и набраться сил и тогда браться за учебу, записываться на всевозможные занятия и готовиться к пересдаче.

**9.**  Если вы видите, что и вы, и ваш ребенок **не справляетесь со стрессом**, нуждаетесь в помощи, звоните по телефону доверия. Вам обязательно помогут!

# **Как пережить экзамены и остаться в живых?**

**Какие ошибки чаще всего допускают родители выпускников и как их избежать**?

Окончание школы и поступление в институт — самая тяжелая пора в жизни не только выпускников. Неизвестно, кто страдает и волнуется больше — родители будущих абитуриентов или их дети. К тому же весной у нас и так снижет иммунитет, витаминов не хватает, нервы на пределе…

В зависимости от восприятия экзаменационной поры родителей можно разделить на несколько групп. Почему родителей? Именно взрослые формируют способы восприятия ситуации у своих детей. Ведь экзамены у нынешних выпускников — первые серьезные испытания. Мы, взрослые, прошли их уже немало — сдавали экзамены в школе, институте, переходили с одного места работы на другое, адаптационные механизмы у нас выработаны. У детей такого опыта нет.

Родители, которые очень любят…

Именно любящие мамы чаще всего наносят серьезный вред детям.

**Ошибка №1. «Экзамены — это все»**

Мама уверена, что от того, как сын или дочь их сдаст, зависит его судьба, карьера, будущее, счастье. Именно в такой ситуации высок шанс, что ребенок экзамен не сдаст. У него формируется высокая зона напряжения, он может растеряться и показать результат намного хуже, чем мог бы.

**Ошибка №2. «Готовься как можно больше»**

Накануне экзамена мама со словами «Ты ничего не знаешь…» приветствует бессонную ночь с учебником в руках. Но кому нужен этот экзамен? Перед экзаменами выпускники очень много работают, они информационно перегружены. Наверняка учились в сильной школе, занимались с репетиторами. И к самим экзаменам приходят вымотанными и обессиленными. Есть примеры, когда от предэкзаменационного напряжения у девочек прекращаются месячные. А у умниц и отличниц к концу 11-го класса появляется страх ответа, страх выхода к доске, у кого-то даже речь пропадает. И это делаем мы, взрослые.

**Ошибка №3. «Я лучше знаю, где тебе учиться»**

По нашим наблюдениям, у нынешних выпускников практически нет жизненного плана. Родители за них решают, куда поступать, кем быть, какую профессию выбирать…

**Родители, которым все равно…**

Встречаются и такие. Дети, выросшие в такой семье, скорее всего не знают своих возможностей, поэтому не могут их реализовывать.

Появилась категория выпускников, которая откажется от поступления в вуз, только чтобы не сдавать тестирование. Таким образом они защищают себя психологически. Но это тоже плохо — испытания нам нужны для приобретения жизненного опыта. Но бывают парадоксальные ситуации, когда в неблагополучной семье ребенок начинает рано взрослеть, он может быть зрелым человеком, адекватно оценивать свои силы и делать выбор вполне осознанно.

**КАК ДОЛЖНО БЫТЬ**

Родители понимают ребенка…Такие родители говорят: да, экзамен очень важен, я знаю, что ты у нас способен на многое и все сможешь. Но если не получится, мы будет делать то, то и то. Умные родители представляют своему ребенку несколько вариантов развития событий, причем модель — если он не сдаст экзамен — не должна быть угрожающей. Жизнь не заканчивается, перспективы есть. Когда право выбора принадлежит самому молодому человеку, он чувствует себя более свободным, самостоятельным и зрелым. И успешно сдать экзамены у него больше шансов.

**НАСТРОЙСЯ НА ЭКЗАМЕНЫ!**

Не сидеть до последнего дня за учебниками. На последнюю неделю лучше оставить те темы, в которых вы менее уверены. Гулять на свежем воздухе, есть витамины, мед, сухофрукты — все, что дает энергию. Настраиваться на экзамен — как на первый этап во взрослую жизнь. Поэтому независимо от результата, его надо отметить как некий акт взросления. В день экзамена о нем лучше не думать и использовать приемы расслабления. Самый элементарный — не носить тревоги в себе, а признаться: «Да, я волнуюсь, я боюсь». Поделиться с кем-нибудь своими переживаниями. На тестировании не надо отвечать на все вопросы подряд — только на те, которые ты знаешь наверняка. Отвечая на такие вопросы, легко успокоиться.  Время ожидания не превращать в ад. Изменить ведь уже ничего нельзя. Помните, как говорил Швейк: «Пусть будет как будет, ведь как-нибудь да будет. Никогда так не было, чтоб никак не было». Это золотое правило.

Вот несколько правил,

следуя которым, можно преодолеть стресс:

* Постарайтесь не думать о том, что вы не сдадите экзамен. Наоборот настраивайтесь на успех: "Я подготовился, я все смогу вспомнить и сделать максимально хорошо". Используйте психологическую технику "Созидающая визуализация": представляйте себе процесс сдачи экзамена (картинку уверенного, четкого ответа, получение хорошего балла). Родители могут представлять, как их дети вернулись с хорошим результатом, и как вы это отпразднуете.
* Не принимайте успокоительные с седативным эффектом лекарственные препараты накануне и во время экзамена. Действие лекарств может слишком успокоить, а на экзамене все же необходим определенный уровень адреналина для того, чтобы быть в тонусе.
* Во время подготовки к экзаменам подумайте: нужна ли вам поддержка близких (родителей, учителей, друзей), хотите ли вы с кем-то поделиться о своем волнении или вам спокойнее в одиночестве. Говорите близким о своих желаниях и тревогах, и о том, какая поддержка от них вам нужна.
* Физический комфорт способствует снижению уровня тревожности. Поэтому одежда должна быть удобной, свободной, "дышащей", привычной, Не стоит надевать новый костюм или платье, это может добавить волнения и неуверенности.
* Привести в норму дыхание можно, если в течение нескольких минут подышать на три счета (на три – вдох, на три – выдох). К дыханию можно добавить позитивно настроенные мысли "я уверен и сосредоточен" и с ритмом дыхания слова "я" и "и" произносить на вдохе, а слова "уверен" и "сосредоточен" – на выдохе.
* Попробуйте потянуть себя за волосы, расположенные на затылке (не вырывать!) или просто помассировать голову. Это стимулирует прилив крови к голове и с ней увеличение кислорода. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно еще с помощью зевоты. Зевнув раз пять достаточно для улучшения состояния. Помассируйте круговыми движениями подушечки пальцев и ладонь большим пальцем другой руки, это также поможет сосредоточиться и снизить волнение.
* Приметы, которые "спасли" не одно поколение, также могут помочь снизить уровень тревожности. Желание надевать одну и ту же рубашку на все экзамены, вложить в обувь монетку, носить с собой талисманы и обереги, посидеть вечером на нужном учебнике – это хорошие способы настроиться на лучшее.

И еще рекомендация родителям.

Никогда не сравнивайте себя и своего ребенка ни с кем, тем более с собой. Объясните своим детям: может быть, они иногда и расстраивают вас, но, как правило, родители довольны, если видят, что их ребенок сделал все, что было в его силах. Не поднимайте планку успеха выше возможностей ребенка. Обязательно объясните своим детям, что из каждой сложной ситуации, как бы она ни сложилась, всегда есть несколько выходов. А значит, и какой бы ни был результат экзамена, жизнь продолжается и всегда есть выбор из нескольких вариантов.

Удачи!