**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**ГИА 2023**

Расписание ЕГЭ в законопроекте предлагается утвердить следующее:

26 мая – география, литература, химия;  
29 мая – русский язык;  
1 июня – математика базового и профильного уровней;  
5 июня – история, физика;  
8 июня – обществознание;  
13 июня – иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) (за исключением раздела «Говорение»), биология;  
16 июня – иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) (раздел «Говорение»);  
17 июня – иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) (раздел «Говорение»);  
19 июня – информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);  
20 июня – информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ ЕГЭ ПО 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНИВАНИЯ, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕЕ ОСВОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

* Русский язык – 24 балла;
* Математика профильного уровня – 27 баллов;
* Физика – 36 баллов;
* Химия – 36 баллов;
* Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – 40 баллов;
* Биология – 36 баллов;
* История – 32 балла;
* География – 37 баллов;
* Обществознание – 42 балла;
* Литература – 32 балла;
* Иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – 22 балла.

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ ЕГЭ ПО 5-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНИВАНИЯ, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕЕ ОСВОЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО МАТЕМАТИКЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ – 3 БАЛЛА (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО).**

**МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ ЕГЭ ПО 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНИВАНИЯ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ВУЗЫ**

* Русский язык – 36 баллов;
* Математика профильного уровня – 27 баллов;
* Физика – 36 баллов;
* Химия – 36 баллов;
* Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – 40 баллов;
* Биология – 36 баллов;
* История – 32 балла;
* География – 37 баллов;
* Обществознание – 42 балла;
* Литература – 32 балла;
* Иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский, китайский) – 22 балла.

**СРОКИ ОБРАБОТКИ БЛАНКОВ ЕГЭ И ГВЭ, А ТАКЖЕ ПРОВЕРКА ПРЕДМЕТНЫМИ КОМИССИЯМИ ОТВЕТОВ НА ЗАДАНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ РАБОТЫ С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ, ОТВЕТОВ НА ЗАДАНИЯ ТЕКСТОВ, ТЕМ, ЗАДАНИЙ, БИЛЕТОВ ГВЭ**

Основной период ГИА-11

|  |  |
| --- | --- |
| ЕГЭ по математике базового уровня | Не позднее трех календарных дней после проведения экзамена |
| ЕГЭ по математике профильного уровня, ГВЭ по математике | Не позднее четырех календарных дней после проведения экзамена |
| ЕГЭ и ГВЭ по русскому языку | Не позднее шести календарных дней после проведения экзамена |
| ЕГЭ и ГВЭ по учебным предметам по выбору | Не позднее четырех календарных дней после проведения соответствующего экзамена |

[Прием и рассмотрение апелляций](https://obrnadzor.gov.ru/gia/gia-11/rezultaty/)

[Итоговое сочинение 2022 - материалы родительского собрания от 24.11.2022 г.](http://www.gymn25.ru/files/itog_soh.pptx)

Согласно законопроекту ОГЭ в 2023 году пройдет в следующие даты:

24 мая – история, физика, биология;  
30 мая – обществознание, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), география, химия;  
2 июня – иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский);  
3 июня – иностранные языки (английский, французский, немецкий, испанский);  
6 июня – русский язык;  
9 июня – математика;  
14 июня – литература, физика, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), география;  
17 июня – обществознание, биология, химия.

[Материалы родительского собрания от 24 ноября 2022 г.](http://www.gymn25.ru/files/OGE_mater_rod_sobr.pdf)

* [Приказ Министерства просвещения РФ № 834/1479 от 17 ноября 2021 г. "Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА по каждому предмету, требований к использованию средств обучения и воспитания при его проведении в 2022 году"](http://www.gymn25.ru/files/EGE_22.pdf)
* [Приказ Министерства просвещения РФ № 835/1480 от 17 ноября 2021 г. "Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения  ГОСУДАРСТВЕННОГО ВЫПУСКНОГО ЭКЗАМЕНА по образовательным программам основного общего и среднего общего образования по каждому учебному предмету, требований к использованию средств обучения и воспитания при его проведении в 2022 году"](http://www.gymn25.ru/files/GVE_22.pdf)
* [Приказ Министерства просвещения РФ № 836/1481 от 17 ноября 2021 г. "Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения ОСНОВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА по каждому предмету, требований к использованию средств обучения и воспитания при его проведении в 2022 году"](http://www.gymn25.ru/files/OGE_22.pdf)
* [Распоряжение министерства образования Иркутской области № 2182-мр от 21.12.2021 г. "Об определении мест регистрации на прохождение государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в 2022 году"](http://www.gymn25.ru/files/reg_OGE.pdf)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки и Федеральный институт педагогических измерений (далее – ФИПИ) запустили навигатор по материалам, которые будут полезны выпускникам и педагогам при подготовке к единому государственному экзамену (далее – ЕГЭ) и основному государственному экзамену (далее – ОГЭ).

«Навигатор подготовки» размещен в [специальном разделе](https://fipi.ru/navigator-podgotovki) на сайте ФИПИ

Для подготовки к итоговому сочинению (изложению) на сайте ege.edu.ru размещены видеоролики: [**Учебный материал для участников итогового сочинения**](http://ege.edu.ru/ru/main/information_materials/vid_pap/video_item/index.php?vid_4=397)

Памятки для участников ЕГЭ ([памятка1](http://www.gymn25.ru/files/pam1_EGE.pdf), [памятка2](http://www.gymn25.ru/files/pam2_EGE.pdf))

**Я ГОТОВЛЮСЬ К ИТОГОВОМУ СОЧИНЕНИЮ**

[Направления итогового сочинения на сайте ФИПИ](https://fipi.ru/itogovoe-sochinenie)

В 2022-2023 учебном году комплекты тем итогового сочинения будут собираться только из тех тем, которые уже использовались в прошлые годы (всего их более полутора тысяч). В дальнейшем закрытый банк тем итогового сочинения будет ежегодно пополняться новыми темами.

На сайте ФИПИ перед началом учебного года [были размещены](http://doc.fipi.ru/itogovoe-sochinenie/01_struktura_banka_tem_sochineniy.pdf) разделы и подразделы банка тем итогового сочинения.

**1. Духовно-нравственные ориентиры в жизни человека**  
1.1. Внутренний мир человека и его личностные качества;  
1.2. Отношение человека к другому человеку (окружению), нравственные идеалы и выбор между добром и злом;  
1.3. Познание человеком самого себя;  
1.4. Свобода человека и ее ограничения.

**2. Семья, общество, Отечество в жизни человека**  
2.1. Семья, род; семейные ценности и традиции;  
2.2. Человек и общество;  
2.3. Родина, государство, гражданская позиция человека.

**3. Природа и культура в жизни человека**  
3.1. Природа и человек;  
3.2. Наука и человек;  
3.3. Искусство и человек.

Как и в предыдущие годы, итоговое сочинение является допуском выпускников к государственной итоговой аттестации. При этом обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья вправе выбрать написание изложения. В рамках открытых направлений тем итогового сочинения разрабатываются конкретные темы итогового сочинения (подбираются тексты изложений) для каждого часового пояса отдельно. Конкретные темы итогового сочинения (тексты изложений) доставляются в органы управления образованием на местах в день проведения итогового сочинения (изложения).

Время написания – 3 часа 55 минут

[Критерии оценки итогового сочинения](http://ege.edu.ru/ru/classes-11/sochinenie/)

**Календарь сдачи итогового сочинения (изложения) в 2021-2022 учебном году**

Основной срок - 07.12.2022

Дополнительные сроки - 1 февраля 2023 года, 3 мая 2023 года

Сами темы сочинений станут известны выпускникам за 15 минут до начала экзамена. Результатом итогового сочинения (изложения) будет «зачет» или «незачет», однако к сдаче единого государственного экзамена и государственного выпускного экзамена допустят только выпускников, получивших «зачет».

Темы, как и в прошлом году, будут сформированы по часовым поясам.

Сочинение оценивается по пяти критериям: соответствие теме; аргументация, привлечение литературного материала; композиция; качество речи; грамотность.

Проверяют сочинения (изложения) Комиссии образовательных организаций или экспертные комиссии, созданные на муниципальном/региональном уровне.

**НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

1. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 21 декабря 2012 года (с изм. от 29.07.2017 г.) ([ссылка](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/federal/index.php?id_4=21634))
2. [Порядок проведения ГИА-9](http://www.gymn25.ru/files/poryadok_9.pdf)
3. [Порядок проведения ГИА-11](http://www.gymn25.ru/files/poryadok_11.pdf)
4. [Изменения в КИМ ЕГЭ](http://fipi.ru/sites/default/files/document/1566226508/planiruemye_izmeneniya_v_kim_ege_2020.pdf)
5. [Изменения в КИМ ОГЭ](http://fipi.ru/sites/default/files/document/1566313160/planiruemye_izmeneniya_v_kim_oge_2020.pdf)
6. Порядок подачи и рассмотрения апелляции ([ссылка](http://ege.edu.ru/ru/classes-11/appel/))
7. Перечень вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам специалитета утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. N 1204 и изменения в перечень утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 июля 2016 года № 890 ([ссылка1](http://ege.edu.ru/ru/classes-11/entering/perexam/), [ссылка2](http://www.edu.ru/file/docs/2016/07/m890.pdf))
8. Правила и процедура проведения ЕГЭ ([ссылка](http://ege.edu.ru/ru/classes-11/preparation/rules_procedures/index.php))

**Разработчики ЕГЭ ждут вопросов от выпускников**

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки совместно с Федеральным институтом педагогических измерений (ФИПИ) начинает работу над созданием ежегодных видеоконсультаций по подготовке к единому государственному экзамену. В этом году у выпускников появится возможность задать свой вопрос разработчикам экзаменационных заданий.

Рособрнадзор ежегодно выпускает на своем [YouTube-канале](https://www.youtube.com/user/RosObrNadzor) видеоконсультации с участием руководителей федеральных комиссий по разработке контрольных измерительных материалов ЕГЭ, которые позволяют выпускникам узнать о новшествах в том или ином предмете. Ранее при подготовке тем для видеоконсультаций специалистами Рособрнадзора и ФИПИ просматривались вопросы, которые в течение года поступали на «горячие линии», проводился анализ результатов прошлогодних экзаменов на предмет выявления наиболее трудных для выпускников заданий, для создания советов и рекомендаций по их выполнению. В текущем учебном году Рособрнадзором принято решение о сборе дополнительных вопросов от будущих участников ЕГЭ, ответы на которые будут включены в видеоконсультации по подготовке к ЕГЭ-2020.

Задать свои вопросы выпускники могут в специально созданных разделах в [соцсетях ведомства](https://vk.com/obrnadzorru).

**ОТКРЫТЫЙ БАНК ЗАДАНИЙ ЕГЭ**

Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ) пополнил [Открытый банк заданий ЕГЭ](https://fipi.ru/ege/otkrytyy-bank-zadaniy-ege)  заданиями, которые использовались во время экзаменационной кампании 2021 года.

Открытый банк заданий ЕГЭ обновляется и пополняется ежегодно. В этом году в него было добавлено более трех тысяч заданий по всем 14 учебным предметам, которые сдаются в форме ЕГЭ. На сегодняшний день Открытый банк содержит более 40 тысяч актуальных заданий. Для удобства пользователей материалы в нем собраны по тематическим разделам.

**Ссылки для просмотра вебинаров и семинаров:**

Вебинары ФИПИ:

• ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ   <http://m.mirapolis.ru/m/miravr/5222725350>

• ИСТОРИЯ         <http://m.mirapolis.ru/m/miravr/8378348395>

• ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ     <http://m.mirapolis.ru/m/miravr/0538349892>

• БИОЛОГИЯ <http://m.mirapolis.ru/m/miravr/6576824500>

• РУССКИЙ ЯЗЫК <http://m.mirapolis.ru/m/miravr/7976117707>

• ЛИТЕРАТУРА <http://m.mirapolis.ru/m/miravr/9688302807>

Семинары предметники:

• Семинар Химия <https://cloud.mail.ru/public/MPp2/jaJ7ymoE8>

• Семинар Иностранные языки <https://cloud.mail.ru/public/M39b/otZ8ubBqr>

• Семинар Физика <https://cloud.mail.ru/public/4BTu/R12vkohds>

**ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки опубликовала материал - **О ЕГЭ предметно. Видеоконсультации по предметам**. Посмотреть материалы можно пройдя по [ссылке](https://www.youtube.com/user/RosObrNadzor)

**ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:**

* Официальный информационный портал Государственной итоговой аттестации [ГИА9](http://gia.edu.ru/ru/)
* [График обработки экзаменационных работ основного этапа ГИА-9](http://gia.edu.ru/ru/graduates_classes/certificate/)
* [Конфликтная комиссия ОГЭ](https://iro38.ru/index.php/konfliktnaya-komissiya-gia-9.html)
* Официальный информационный портал Единого государственного экзамена [ЕГЭ](http://ege.edu.ru/)
* [График обработки экзаменационных работ основного этапа ГИА-11](http://ege.edu.ru/ru/classes-11/res/)
* [Конфликтная комиссия ЕГЭ](https://iro38.ru/index.php/konfliktnaya-komissiya.html)
* [Раздел ГИА 9 на сайте Института развития образования Иркутской области (ИРО)](http://iro38.ru/index.php/oczenka-kachestva-obrazovaniya/gia/gia9.html)
* [Раздел ЕГЭ на сайте Института развития образования Иркутской области (ИРО)](http://iro38.ru/index.php/oczenka-kachestva-obrazovaniya/gia/ege.html)

**Я ГОТОВЛЮСЬ К СДАЧЕ ЕГЭ ("РЕШАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ")**

[русский язык](http://www.gymn25.ru/files/ru_ege_2018pr.zip)

[математика](http://www.gymn25.ru/files/ma_ege_2018pr.zip) (базовый и профильный уровни)

[Открытый банк заданий ЕГЭ на сайте ФИПИ](http://www.fipi.ru/content/otkrytyy-bank-zadaniy-ege)

[Демоверсии, спецификации, кодификаторы 2020 г. на сайте ФИПИ](http://www.fipi.ru/ege-i-gve-11/demoversii-specifikacii-kodifikatory) по всем предметам

**Я ГОТОВЛЮСЬ К СДАЧЕ ОГЭ ("РЕШАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ")**

[русский язык](http://www.gymn25.ru/files/ru_oge_2018_pr.zip)

[Итоговое собеседование по русскому языку](http://www.gymn25.ru/files/ru-9_ustn_sobesed_2018.zip)

[математика](http://www.gymn25.ru/files/ma_oge_2018pr.zip)

[Открытый банк заданий ОГЭ на сайте ФИПИ](http://www.fipi.ru/content/otkrytyy-bank-zadaniy-oge)

[Демоверсии, спецификации, кодификаторы на сайте ФИПИ](http://www.fipi.ru/oge-i-gve-9/demoversii-specifikacii-kodifikatory) по всем предметам

Информация для ознакомления: Распоряжение министерства образования Иркутской области ["Об определении мест регистрации на итоговое сочинение"](https://yadi.sk/i/U8IFshJFThUmgQ) 

Департамент образования г. Иркутска информирует о том, что в ходе прямой линии с пользователями социальной сети "ВКонтакте" Министр просвещения РФ Ольга Юрьевна Васильева сообщила о создании официальной группы, посвященной ЕГЭ <https://vk.com/ege>

Выпускники, старшеклассники и все желающие смогут узнавать последние новости о проведении экзамена, график сдачи, примерные задания и получить полезные советы по подготовке к ЕГЭ. Также в этой группе будет запущен автоматический механизм ответов на ответы пользователей.

**ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:**

* [Раздел ГИА 9 на сайте Института развития образования Иркутской области (ИРО)](http://iro38.ru/index.php/oczenka-kachestva-obrazovaniya/gia/gia9.html)
* [Раздел ЕГЭ на сайте Института развития образования Иркутской области (ИРО)](http://iro38.ru/index.php/oczenka-kachestva-obrazovaniya/gia/ege.html)
* [Утвержден порядок приема в вузы](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/8936)
* [Расширенный поиск университетов, институтов, академий на портале «Российское образование»](http://www.edu.ru/abitur/act.1/index.php)
* [Официальный сайт Министерства образования и науки российской федерации](http://mon.gov.ru/)
* [ФГУ "Федеральный центр тестирования" (ФЦТ)](http://www.rustest.ru/)
* [Федеральный портал "Российское образование"](http://www.edu.ru/)
* [Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ)](http://fipi.ru/)
* [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов](http://school-collection.edu.ru/)
* [Подготовка к ЕГЭ в учебном центре "Резольвента" (все предметы)](http://www.resolventa.ru/demo/ist/demoegeist.htm)
* [Демоверсии ЕГЭ 2020 по всем предметам](http://4ege.ru/novosti-ege/5660-demoversii-ege-2015-po-vsem-predmetam.html)
* [ЕГЭ 2020 – математика](http://www.alleng.ru/edu/math3.htm)
* [ЕГЭ 2020 - русский язык](http://www.alleng.ru/edu/ruslang2.htm)
* [Готовимся к ЕГЭ по русскому языку вместе](http://gotovkege.ru/)
* [Тесты ЕГЭ Русский язык (on-line)](https://academyege.ru/rus/ege.html)
* [Тест ЕГЭ Обществознание (on-line)](http://ege.yandex.ru/social/)
* [Информатика: экзамены, ЕГЭ 2020](http://www.alleng.ru/edu/comp2.htm)
* [Тесты ЕГЭ по информатике (on-line)](http://onlinetestpad.com/ru/tests/informatics/ege)
* [Информатика ЕГЭ и ОГЭ (on-line)](http://4ege.ru/informatika/)
* [ЕГЭ 2020 физика](http://www.alleng.ru/edu/phys3.htm)
* [История: экзамены, ЕГЭ 2020, ОГЭ, общая информация, структура теста, тесты on-line и of-line](http://www.examen.ru/add/ege/ege-po-istorii)
* [Тесты ЕГЭ по истории](http://ege.yandex.ru/history)
* [Демоверсии ЕГЭ по истории](http://4ege.ru/istoriya/1498-demoversiya-ege-po-istorii-2012.html)
* [Экзамены, ЕГЭ 2020, ОГЭ по истории](http://www.alleng.ru/edu/hist6.htm)
* [География: экзамены, ЕГЭ 2020, ОГЭ, общая информация, структура теста, тесты on-line и of-line](http://www.examen.ru/add/ege/ege-po-geografii)
* [Интерактивные тесты по географии](http://geo.koltyrin.ru/test.php)
* [Информационный ресурс для абитуриентов](http://abitur.cbias.ru/)

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ОГЭ**

* Рекомендации школьникам при подготовке к ОГЭ ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/learner_OGE.pdf))
* Психологические рекомендации родителям ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Roditel_OGE.pdf))
* Рекомендации учителю по подготовке учащихся к ОГЭ ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Teacher_OGE.pdf))

**ЕГЭ**

[Стратегии работы с детьми группы риска при подготовке к ЕГЭ](http://www.gymn25.ru/files/Podderjka_k_EGE.pdf) (Источник: М.Ю. Чибисова «Единый Государственный экзамен»)

* Рекомендации учителям при подготовке школьников к экзаменам ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Teacher_EGE.pdf))
* Рекомендации выпускникам для подготовки к экзаменам ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/graduate_EGE.pdf))
* Рекомендации родителям выпускников "Приемы, мобилизующие  интеллектуальные возможности школьников  при  подготовке и  сдаче экзаменов" ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/parents_EGE.pdf))

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

* Полезные советы - Рекомендации выпускникам ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/recom_vip.pdf))
* Рекомендации родителям по оказанию поддержки детей в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Rekom_podderjka.pdf))
* Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам ОГЭ и ЕГЭ ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Rekom_podgotovka.pdf))
* Рекомендации выпускникам "Подготовка к экзамену" ([скачать](http://www.gymn25.ru/files/rekom_vip.doc))
* Памятка "Психологическое  сопровождение ГИА"для гимназистов ([скачать](http://www.gymn25.ru/files/Pamiatka_gymn.doc))
* Памятка "Психологическое  сопровождение ГИА"для учителей ([скачать](http://www.gymn25.ru/files/Pamiatka_teacher.doc))
* Памятка "Психологическое сопровождение ГИА" для родителей ([скачать](http://www.gymn25.ru/files/Pamiatka_parents.doc))
* Памятка "Как быстро выучить материал" ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Viychin_material.pdf))
* Памятка "Метод повторения Корсакова" ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Metod_povtorenia.pdf))
* Памятка "Как лучше всего запомнить материал"([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Lycheee_zapominanie.pdf))
* "Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования" ([ссылка](http://www.gymn25.ru/files/Vipolnenie_testa.pdf))

**Десять способов помочь ребенку успокоиться перед экзаменами**

1. Посоветуйте перестать себя «накручивать», думая о возможном провале как о конце света. Лучше вместе подумайте, что самое плохое может случиться, если экзамен не будет сдан. Скорее всего, последствия неудачи не так фатальны, как кажется, и другие варианты развития событий всех тоже устроят. В таких случаях, неплохо действует девиз: «Что ни делается – все к лучшему».

2. Чтобы ребенок не волновался, успеет ли он все выучить до часа «Х», помогите ему составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будете четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держит ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимым.

3. Если из-за переживаний и умственных перегрузок у выпускника нарушился сон, дайте ему легкое успокоительное. Пара таблеток пустырника или валерьянки не помешают и непосредственно перед встречей с экзаменатором. Главное, не переусердствуйте с дозой – иначе ваш «малыш» рискует оказаться слишком сонным для подготовки задания на хорошую оценку.

4. Предложите ребенку написать шпаргалки. Конечно, не призывайте его идти на экзамен в надежде списать. Но наличие в кармане/рукаве/ботинке мелко исписанной бумажки придает уверенности, что если что-то забудется в критический момент, то у него есть «подложенная соломка». Кроме того, в процессе написания «шпоры» он освежит и систематизирует свои знания – но только в том случае, если делает ее сам, а не с вашей помощью.

5. Отвлеките от переживаний физическими нагрузками. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша или просто подушка – пусть нервничающий подросток отлупит ее изо всех сил, почувствует себя победителем, способным справиться с любыми трудностями, не то что с каким-то там экзаменом.

6. Сделайте ему массаж или покажите, как делать его самому себе – даже несколько успокаивающих приемов смогут снять стресс и усталость. Например, кончиками пальцев помассируйте лоб и брови, постепенно направляясь к вискам. Легкими постукивающими движениями пройдитесь по закрытым векам, расслабляя глаза. Проведите несколько раз руками по волосам ото лба к макушке. Напоследок помассируйте ушные раковины.

7. Подготовьте заранее все, что может пригодиться в день экзамена – документы, одежду, сумку, шоколадку для поднятия настроения– чтобы в последний момент не пришлось искать глаженую рубашку, паспорт или ручку. Так и вы, и ребенок будете спокойнее, зная, что он идет на экзамен в полной боевой готовности, не забыв ничего важного.

8. Если есть возможность, пусть он примет душ. Текущая вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы предложите смочить лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку.

9. Не забудьте дать чаду с собой в экзаменационную аудиторию бутылочку воды – несколько глотков помогут справиться с пересохшим горлом и дрожащими руками в самый ответственный момент.

10. Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения – дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже приступ паники.

И пожелайте ему ни пуха, ни пера на экзаменах!