

Как избежать стресса при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ(ГИА)

Совет 1: Настраивайся на победу!

И никогда не думай о поражении. Поверь, ничего страшного не произойдет, даже если результат будет чуть хуже ожидаемого. Мир не рухнет, ты не перестанешь дышать. Все будет идти вперед своим чередом.

Совет 2: Начни подготовку заранее.

Чем раньше начнешь, тем увереннее себя почувствуешь. Грамотно распредели нагрузку: продвигайся от сложного к простому, начни с вопросов, которые ты не знаешь.

Совет 3: Пиши шпаргалки.

При написании шпаргалки материал запоминается гораздо лучше. Формулируются тезисы, которые в стрессовой ситуации помогают вспомнить весь материал. Но помни: использование шпор на ГИА чревато непоправимыми последствиями!

Совет 4: Не зубри.

Постарайся разобраться в материале. Это позволит тебе ориентироваться в теме и снизит эмоциональную нагрузку на экзамене.

Совет 5: Не отвлекайся.

Помни, что музыка, телевизор, телефон и прочие внешние раздражители отвлекают от понимания и запоминания материала и усиливают стрессовое состояние человека.

Совет 6: Проговаривай вслух.

И желательно, чтобы рядом были еще и слушатели. Такая репетиция станет хорошей подготовкой и позволит не отвлекаться на экзамене, а сконцентрироваться на работе.

Совет 7: Уточни непонятное.

Если вам что-то непонятно в том материале, который вы осваиваете для сдачи ЕГЭ, не стесняйтесь подойти к учителю и попросить его персонально объяснить сложные моменты.

Совет 8: Соблюдай режим.

Не готовься к ГИА по ночам. Если ты продолжишь подготовку к экзамену, не сбивая привычного ритма, организм поймет, что не происходит ничего страшного и повода для стресса нет.

Совет 9: Делай перерывы на отдых.

Каждый час устраивай себе небольшие перемены: сделай гимнастику, перекуси, прогуляйся до магазина, или просто походи по комнате. И помни, не стоит отдавать подготовке к экзаменам более 8 часов в день.

Совет 10: Выходи погулять.

Еще в древние времена ученые установили, что ходьба помогает лучше осознать полученные знания, стимулирует работу мозга. мозговую деятельность. Плюс прогулка перед сном поможет избавиться от бессонницы.

Совет 11: Пей сок вместо чая и кофе.

Кофе, чай и энергетики усиливают стресс, нервное возбуждение, нервозность, чувство тревоги. Поэтому отдай предпочтение фруктовым сокам: морковному, апельсиновому, грейпфрутовому и яблочному.

Совет 12: Хорошо питайся.

«Война войной, а обед – по расписанию!» Своевременный прием пищи поможет отдохнуть и отвлечься. Сбалансированное питание улучшит состояние организма, ослабленного стрессом. Рекомендуются: рыба, мясо, орехи, сухофрукты, шоколад и бананы, цитрусовые.

Совет 13: Хорошо отдохни перед днем сдачи экзамена.

От заучиваний в последний момент пользы не будет. Заверши подготовку за день до ГИА. Отдохни, займись чем-нибудь интересным и приятным. И главное — пораньше ляг спать.

Как избежать последствий экзаменационного стресса?

Любой экзамен приносит переживания, независимо от того подготовлен ученик к нему или нет. Небольшое волнение помогает держать разум в тонусе, не отвлекаться от процесса, но чрезмерная тревога неизбежно приведет к стрессу. Как не нервничать на ГИА, избежать ошибок из-за сильного волнения и неприятных последствий для здоровья – узнаете из этой статьи.

Как справиться со стрессом на экзамене?

Если до экзамена остались считанные дни и некогда заниматься подготовительными упражнениями для успокоения нервной системы, изучите приемы для контроля эмоций на экзамене.

Почувствуй опору

Стресс отражается не только на психологическом уровне, но и на физическом. Переживания сковывают наши мышцы и поза становится неестественной. Избавляться от проявлений стресса легче частями. Начнем с положения тела.

Устройтесь на стуле глубоко, ноги поставьте под углом 90 градусов на всю стопу, расправьте плечи, облокотитесь на спинку стула так, чтобы почувствовать его опору. Это упражнение поможет избавиться от чувства невесомости, быть «здесь и сейчас». В комплексе с дыхательным упражнением пользы станет больше.

Насыщение кислородом

Наиболее неприятное последствие стресса – гипоксия, т.е. недостаток кислорода. Это связано с тем, что человек в тревожном состоянии дышит поверхностно.

Сидя в правильной позе, направьте свое внимание на поток воздуха, представьте, как он насыщает все части тела. Затем дышите по системе «короткий вдох — длинный выдох», такое дыхание успокаивает.

На оба упражнения уйдет около трех минут, но они помогут перестать нервничать на экзамене.

Почему важно научиться не волноваться на экзамене?

Остаться спокойным при сдаче ЕГЭ и ОГЭ сложно, ведь это ответственное событие, от которого зависит, сбудутся ли надежды относительно будущей учебы в ВУЗе и профессии.

Тут кроется парадокс – выпускник переживает о результатах экзамена и этим мешает себе. Чрезмерное волнение увеличивает шанс допустить ошибку, поэтому важно успокоить эмоции при сдаче ГИА.

Кроме неудовлетворительных результатов, стресс приносит проблемы со здоровьем.

Последствия стресса после сдачи ГИА

Экзаменационный стресс включает в себя три этапа – стресс во время подготовки, стресс во время экзамена и стресс ожидания (получения) результата. Такое продолжительное психологическое напряжение неминуемо ведет к сбою в работе физического тела.

- бессонница;
- головные боли;
- высыпания на коже;
- скачки артериального давления;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- ослабление иммунитета.

Стресс проявляется раньше, ещё до экзамена, в зависимости от ответственности ученика, при этом продолжительность нервного напряжения и последствия могут существенно отличаться. Усилению предэкзаменационного стресса способствуют психологическая неустойчивость школьников и поведение некоторых учителей, которые в течение длительного времени могут запугивать класс, пеняя ученикам на их слабую подготовку и прогнозируя провал на ОГЭ и ЕГЭ. Педагоги редко задумываются, что тем самым только усугубляют ситуацию – формируют страх у учащихся.

Сила страха при мысли о предстоящем тестировании зависит от уверенности в своих знаниях и здоровой ответственности ученика. К переживаниям приводят сомнения в качестве своей подготовки и очень важно найти золотую середину – не корпеть дни и ночи над билетами, но и не забрасывать занятия, надеясь на удачу.

Мы назвали далеко не все последствия продолжительного стресса. Чтобы избежать их и не психовать при сдаче ЕГЭ и ОГЭ, научитесь успокаивать себя с помощью специальных практик, упражнений и перенаправления внимания.

Как сохранить спокойствие на экзамене?

Легче предупредить стресс, чем бороться с последствиями, поэтому привнесите в свои школьные будни элементы тайм-менеджмента, в противном случае подготовка к экзамену не оставит вам времен для самой жизни.

Рассчитайте, сколько всего времени нужно на подготовку и разделите на части по дням. Тут важна регулярность, а слишком большая разовая нагрузка вызовет излишнее напряжение, приведя в состояние стресса.

Определите, какое количество времени в день вы можете и должны уделять подготовке. Включите таймер и занимайтесь, пока не прозвонит звонок, главное – не отвлекаться. Если вы запланировали несколько часов, обязательно делайте перерывы через 30-40 минут, занимаясь минут 15 чем-то другим, переменяв деятельность с пассивной на активную.

На отведенное для подготовки время отключите гаджеты и уберите с рабочего места все лишнее.

Подобная систематизации процесса подготовки поможет быстрее и эффективнее подготовиться к государственным экзаменам, при этом оставив время для увлечений и отдыха.

Успокоить эмоции при сдаче ЕГЭ позволит хорошая физическая форма. Потому, в перерывах между изучением материала, обратите внимание на любимый вид спорта либо гимнастику.

Можно погонять мяч во дворе полчаса, потанцевать или заняться китайским ци-гун. Любая физическая деятельность пойдет на пользу в укреплении вашей стрессоустойчивости. К тому же физкультура будет еще и отдыхом, ведь лучший отдых – это смена деятельности.

Если у вас еще есть время, то укрепите нервную систему правильной подготовкой, чтобы не бороться с тревогой прямо на экзамене, а после не лечить последствия чрезмерного беспокойства.

Подготовка к ЕГЭ. Как избежать лишних стрессов

Перед экзаменом у выпускников и их родителей присутствует психологическое напряжение. Возникает стресс, обычная реакция организма. Эмоциональные лёгкие всплески положительно сказываются на усилении умственной деятельности, работоспособности.

Излишняя эмоциональная напряжённость часто оказывает обратное действие. Важно формировать адекватное отношение к ситуации, которое поможет выпускнику правильно распределять силы для подготовки и сдачи ЕГЭ, а родителям — оказывать правильную помощь ребёнку. Данные рекомендации в этом вам помогут.

Подготовка к ЕГЭ

1. Нужно подготовить место для занятий: со стола уберите ненужные вещи, расположите необходимые книги, бумагу, тетради и так далее.
2. В интерьер комнаты можно ввести фиолетовый, жёлтый цвет, которые помогут повысить интеллектуальную активность (достаточно одной картинки).
3. Необходимо составить план занятий. Определите, кем вы являетесь — «совой» или «жаворонком», и используйте вечернее время или утреннее. При составлении плана подготовки на каждый день определите, какие темы, разделы будете изучать сегодня.
4. Изучение начинайте с трудного для вас материала, но начать также можно и с более интересного. Постепенно вы сможете войти в рабочий ритм.
5. Не стремитесь к запоминанию наизусть всего учебника. Структурируйте материал, составляя планы, желательно на бумаге.
6. Необходимо чередовать занятия и отдых.
7. Больше выполняйте различных тестов по изучаемым предметам, которые вам помогут ознакомиться с конструкциями тестовых заданий.
8. Следите, сколько времени у вас уходит на выполнение теста.
9. Настраивайте себя на то, что вы справитесь с заданием, не прибегая к методу решения задач на заказ, используя его исключительно в крайней ситуации.
10. Оставьте день перед экзаменом на повторение всех планов, самых трудных вопросов.

Многие считают, что в ночь перед экзаменом также нужно готовиться, но это не правильно. Не нужно себя переутомлять. Вечером примите душ, прогуляйтесь. Перед экзаменом нужно хорошо выспаться, чтобы проснуться с «боевым» настроением.

Советы для успешного прохождения тестирования

1. После заполнения бланков сосредоточьтесь, забудьте об окружающих. Обращайте внимание только на тест и часы, которые регламентируют время выполнения теста. Нельзя допускать, чтобы временные рамки влияли на качество ваших ответов. Прежде чем вписать ответ, ещё раз перечитайте вопрос, чтобы убедиться, правильно ли вы его поняли.
2. Следует начинать с тех вопросов, в знании которых вы уверены. Не останавливайтесь на заданиях, вызывающих затруднения. Только после того, как вы успокоитесь, вы сможете войти в рабочий ритм. Освободившись от нервозности, вы направите свою энергию на решение трудных заданий.
3. Научитесь пропускать трудные для вас задания. В тесте всегда есть вопросы, с которыми вы с лёгкостью справитесь.
4. Задание читайте до конца! Если этого не делать, то можно совершить нелепые ошибки в несложных вопросах.
5. Думайте только о задании, которое вы выполняете в данный момент. Когда приступите к новому, забудьте о предыдущем. Задания в тесте обычно не связаны друг с другом, а знания, которые применялись в одном вопросе, могут помешать сконцентрироваться вам на другом. Если вы не справитесь с одним заданием, забудьте об этой неудаче. Думайте, что каждое следующее — это ваш шанс.
6. Некоторые задания можно решать быстрее, если последовательно исключать неправильные ответы, а не искать правильные. Этот метод позволяет концентрировать внимание на 1-2 вариантах, а не на 5-6 и более.
7. Старайтесь запланировать два круга. Время рассчитайте так, чтобы за 2/3 всего времени пробежаться по лёгким заданиям (это первый круг), и вы наберёте максимум очков. Затем вы можете вернуться к трудным вопросам, которые вы уже пропустили (это второй круг).
8. Оставляйте время на проверку своей работы.

Советы родителям

1. Прежде всего, выпускнику необходима ваша поддержка.
2. Основной задачей родителей является создание комфортных условий для ребёнка. Поддержка, помощь и ваше спокойствие помогут выпускнику справиться с волнением.
3. Ни в коем случае не пытайтесь запугать ребёнка, напоминая о сложности и важности экзаменов. Это создаст эмоциональный барьер, который он самостоятельно преодолеть не сможет .
4. После экзамена, независимо от его результатов, говорите чаще ребёнку о том, что вы его любите и у него в жизни всё получится. Для ребёнка очень важны уверенность в его возможностях, помощь в виде похвалы и одобрения.
5. Помогите выпускнику в разработке индивидуальной стратегии деятельности в процессе подготовки, на экзамене, помочь настроиться на успех.
6. Помогайте ребёнку в решении текстовых заданий.
7. Учите его распределять время.
8. Помогите организовать режим дня, полноценное питание. Для стимулирования работы головного мозга необходимы творог, курага, рыба и так далее.
9. Проследите за тем, чтобы ребёнок перед экзаменом хорошо выспался.
10. Следите, чтобы после каждого занятия, которое должно длиться 40-50 минут, у ребёнка были перерывы, продолжительность которых должна быть 10-15 минут.
11. Перед экзаменом, с утра, дайте ребёнку шоколадку для стимулирования мозговой деятельности.

7 способов избежать стресса во время подготовки к ГИА

Каждого школьника рано или поздно ждёт испытание под названием ЕГЭ. Все понимают важность этого экзамена, и чтобы успешно сдать его, ученикам приходится прилагать довольно большие усилия. Подростки проводят ночи напролёт за книгами, всё их свободное время занято штудированием учебного материала и демоверсий. —Это, в свою очередь, приводит к серьёзным стрессам и нервными срывами. И самым часто посещаемым местом становится не класс у репетитора, а кабинет у психолога.

Как же избежать подобных проблем с психическим состоянием, не принося при этом в жертву хорошие результаты по ЕГЭ? Всё очень просто. Есть несколько несложных правил, которых нужно придерживаться во время подготовки.

1. Составьте расписание. Грамотно распределённое время – это половина успеха. Адекватно рассчитайте свои силы: представьте, сколько вам требуется времени для учёбы, а сколько для отдыха. Не мните себя суперменом. Вам необходим отдых. Так же, как мышцы перенапрягаются и вызывают лишь боль от чрезмерных занятий спортом, ваш мозг только устаёт и становится неспособным воспринимать информацию без отдыха. Кроме того, риск заработать себе стресс возрастает чуть ли не втрое. Отведите себе для дополнительных занятий специальное время. Например, четыре раза в неделю с двух до семи. И упорно занимайтесь в это время. Только в это время. Как только на часах семь – со спокойной душой закрывайте книгу и идите смотреть фильмы, болтать с друзьями, спать, в конце концов. Помните – делу время, потехе час.
2. Не занимайтесь в позднее время суток. Учёными давно установлено, что мозг лучше работает в первой половине дня. Если заниматься подготовкой с утра нет возможности из-за основных уроков, то делать это позже допустимо, но нужно знать меру. Не стоит напрягать мозг умственной деятельностью после восьми часов вечера. И уж категорически нельзя заниматься ночью. Вашему организму необходим сон для нормального функционирования днём. В противном случае вы только износите свой организм, и нервных срывов будет не избежать.
3. Делайте перерывы. Это тот метод, который применяется в школе. Занимайтесь какое-то время, например, сорок пять минут. После этого отдыхайте около десяти минут. Потом повторите круг. Короткие перерывы также необходимы вашей светлой голове, чтобы лучше воспринимать информацию.
4. Используйте интервальный метод. Суть заключается в том, чтобы не загружать мозг одной и той же информацией в короткий промежуток времени. Изучите какой-то материал. Отдохните немного. Как только вы вновь приступите к работе, повторите только что пройденное и начните изучение нового. Через несколько часов просмотрите материал ещё раз. И потом ещё на следующий день. Так, вы равномерно распределите поступающую информацию, сможете легче её запомнить и сократите риск стресса из-за слишком большого объёма работы.
5. Создайте приятную обстановку. Не стоит пренебрегать такими, казалось бы, мелочами. Работа с комфортом не только более эффективна, но она также поднимает вам настроение и не даёт переутомиться. Сделайте уборку на столе. Включите достаточное количество света. Выберите понравившиеся вам тетрадки. Расставьте на полочках любимые статуэтки и фотографии. Но не перестарайтесь. Обстановка должна быть приятной, но все же рабочей.
6. Практикуйте медитацию. Доказано, что медитация помогает снять напряжение, очистить сознание и дать отдых организму. А это именно то, что нужно вам, дорогие школьники, при подготовке к ЕГЭ. Не нужно думать, что вы не умеете медитировать, это невероятно сложно и даже не стоит пытаться. Да, высшие

ступени медитации, действительно, доступны не всем. Но базовое расслабление и уход от мыслей вам вполне по силам. В интернете описано множество несложных техник, которыми вы сможете овладеть. Попробуйте, и вы будете чувствовать себя спокойнее и более расслабленно.

7. Правильно питайтесь. Не пропускайте приёмы пищи. Еда даёт вам энергию и силы. И не нужно думать, что только физические. Вашему уму тоже нужно подкрепиться. Ешьте вовремя и здоровую еду. Вы не сможете обеспечить ваш мозг всем необходимым с помощью двух бутербродов и бутылки кока-колы. Соблюдая элементарные правила сбалансированного питания, вы дадите вашему организму дополнительную поддержку, и опасность стресса или нервного срыва вновь будет сокращена.

Как видите, все советы просты и доступны к исполнению. Следуйте им, и тогда вы сэкономите своё психическое здоровья без вреда для результатов ваших экзаменов. Учитесь с удовольствием, удачи!

Советы участникам ЕГЭ

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

ЕГЭ — лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

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

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

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе «Советы родителям» (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное — распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей — создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное — спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

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

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

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) — самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса — ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе «Советы выпускникам»).

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

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»

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

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

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

* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса «Искусство памяти»; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. «Хорошая память на каждый день», бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды, инвалиды также могут выбрать ЕГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 24.12.2013 №1400).

Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.

После получения соответствующего заключения ПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать и в каком формате (ЕГЭ или ГВЭ). Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации Вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 февраля текущего года. Для того чтобы понять, есть ли у Вашего ребенка право выбора между ЕГЭ и ГВЭ и определиться с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ПМПК.

Не откладывайте обращение в ПМПК на последние дни!

Особенности проведения ЕГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья

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

Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника ограниченных возможностей здоровья предусмотрены: меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособнадзора

Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

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

Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

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

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