**Как не допустить ошибок?**

**Шесть главных советов выпускникам**



Если не хочешь на свою голову лишних проблем, отправляясь на итоговые испытания…

**Первое.** Не покупай (и не бери даром) никаких «заданий 2015 года», активно впариваемых сейчас интернет-торговцами. Тебя разводят как лоха, все это - фальшивки! Реальных заданий в интернете было немного и в прошлые годы, а в этом нет вовсе. Им просто неоткуда взяться: начиная с досрочной волны, КИМы (контрольно-измерительные материалы с заданиями) доставляются на экзамены, минуя чиновников от образования.

**Второе.** Не вздумай выкладывать в интернет с экзаменов свои КИМы. Это глупо по двум причинам. Во-первых, т.к. этим ты никому не поможешь: в этом году задания и для разных волн ГИА, и для разных часовых поясов разные. Во-вторых, т.к. идентифицировать именные бланки сейчас проще простого даже по крошечному фрагменту в интернете. Так что погубишь себя зря – а произойдет это наверняка: контроль за соблюдением процедуры ГИА в этом году реально нешуточный.

**Третье.** О контроле. Все экзаменационные аудитории в этом году оснащены системой видеонаблюдения. Видеотрансляция в дни экзаменов ведется непрерывно с момента открытия каждого ППЭ (пункт проведения экзаменов) до завершения проведения всех процедур ЕГЭ. Причем, за происходящим присматривают не только 240 тыс. организаторов экзаменов и более 35 тыс. общественных наблюдателей, но около 6 тыс. непрестанно сменяющих друг друга у мониторов видеонаблюдателей. От них поблажки не жди: это не добренькие училки-Марьванны, а студенты из общественной организации «За честный ЕГЭ!» И у каждого – право не только следить за ходом ЕГЭ в режиме онлайн, но и отмечать специальными метками процедуры их проведения. В прошлый год таких меток они накидали немеряно. Так что лучше не доставай на экзамене ни припрятанной мобилы, ни шпаргалки: вычислят на раз, а результат экзамена аннулируют.

**Четвертое.** Не надейся на помощь организаторов экзаменов или экспертов, проверяющих самую сложную часть задания - «С». За ними тоже присмотрят: видеонаблюдение будет работать и в РЦОИ (региональные центры обработки информации о сдаче ГЭ).

**Пятое.** О том, что помимо ручки и паспорта, можно взять на экзамены.

ГИА по математике: линейка (справочные материалы выдадут вместе с текстом экзаменационной работы). ГИА по географии: непрограммируемый калькулятор (без памяти), линейки и транспортир. ГИА по химии: непрограммируемый калькулятор (таблицу Менделеева и другую справочную литературу дадут на месте). ГИА по физике: непрограммируемый калькулятор и линейки.

**Шестое.** Теперь о шоколадках, воде и походах с экзамена в туалет. В Рособрнадзоре обещают: если на обертках шоколада или этикетках бутылок не будет ничего «лишнего», не будет и проблем. То же и с туалетом, если идешь туда за делом, для которого он предназначен, а не списывать. Но если засядешь в санузле на полчаса, не сомневайся: онлайн-наблюдатели как пить дать наградят тебя «черной меткой», а потом будет разбирательство. Оно тебе надо?

**Ни пуха, ни пера**

**ЕГЭ: как успокоиться перед экзаменом.**

**Советы психолога**

Залог успеха — невозмутимые родители

Май — всюду веселье, солнце, люди улыбаются. Не видно улыбок только на лицах выпускников. Все ближе и ближе подступает то, что висело над их головами последние пару-тройку лет. ЕГЭ!! Как только ни воспринимают ЕГЭ современные выпускники: как очередной этап жизни, как конец света или как возмездие и расплату за все прогулы и болезни. Но однозначно, что в семьях школьников в этот период ой как не спокойно. «МК» спросил у опытного психолога, как вести себя детям и родителями, когда до экзаменов остаются буквально считанные часы.



фото: Михаил Ковалев

- Экзамен — это, безусловно, стресс, - считает детский и семейный психотерапевт Ольга БУЛАХ. - И у любого стресса есть эмоциональная и физиологическая составляющая. Что касается физиологии, то к понедельнику выпускнику необходимо хорошенько выспаться, быть в удобной одежде и ни в коем случае во время экзамена не испытывать чувство голода.

Также психолог отмечает, что дети часто пугаются своей физиологической реакции в момент тревоги - когда учащается сердцебиение, резко выступает пот и трясутся руки. Тут родители должны заранее объяснить, что пугаться этого состояния вовсе не стоит. Наоборот:

- Таким вот образом организм подает сигнал, что он готов вступить в бой. И что с ним — с организмом - все хорошо, - объясняет психотерапевт — И все функционирует нормально.

Что касается эмоциональной составляющей перед экзаменом, то тут все, конечно сложнее. Ольга считает, что помимо знаний родители должны были вложить в головы своих чад непоколебимую уверенность в том, что экзамен — это не страшный, огнедышащий дракон, а всего-навсего определенный жизненный этап. Да, сложный, да нервный, но очень необходимый для достижения блага.

- Если ребенок будет идти на ЕГЭ с трясущимися ногами и всего бояться — то результат будет малоэффективным. Тут можно провести такую аллегорию — сочные ягоды малины тоже приходиться добывать через колючие ветки. То есть надо внушить школьнику, что бояться не стоит. Лучше, собраться, не волноваться и держать эмоции под контролем. И пройти эти «колючки», видя перед собой сладкие ягоды.

Вообще, психотерапевт считает, что залог успеха ребенка на экзамене — спокойные родители. От них зависит очень и очень многое:

- Понятно, что дети нервничают. Часто накануне дня Х вообще чересчур сильно: могут плакать, что ничего не знают и все забыли. Рвать учебники и швырять тетрадки в окно. А если параллельно такие же эмоции показывают родители, и вся семья не может заснуть, тут вообще труба. В такие минуты взрослый человек просто обязан взять себя в руки и крепко обняв сказать: «Сын\дочь, все будет хорошо. И даже если ты завалишь этот несчастный экзамен, мы будем рядом и непременно со всем разберемся. Что бы не произошло — мы за тебя». Чтобы школьник понял, что он может, конечно, и понервничать. Но я — отец, или мать, - спокойная, непоколебимая скала.

И ни в коем случае, говорит психолог, не надо насильно в эти последние дни усаживать ребенка за учебники и заставлять учить. Все равно за два последних дня он не освоит все то, что должны был выучить за три года. А вот ненужную нервозность это точно создаст.

- Лучше расслабиться, погулять всем вместе в парке или посмотреть интересный фильм. Чтобы отвлечься. Еще я рекомендую всем такое упражнение. Провести его родителям с детьми вовсе не сложно. Предложите ребенку представить ребенку что экзамен уже начался, и вот он сидит весь напряженный и пишет его. Пролежите посмотреть на всю классную комнату, на всех его друзей, так же пишущих и нервничающих с высоты потолка. Потом с высоты пятого этажа. Потом с высоты птичьего полета: вот школа стоит, машины едут, люди ходят идут. Потом предложите ему мысленно подняться над всем городом. Над страной. Континентом. Земным шаром. А в конце — посмотреть на ситуацию откуда-нибудь из космоса. Видит ли он себя и свою школу? Такое нехитрое упражнение позволит абстрагироваться и посмотреть на всю ситуацию со стороны. И понять, что мир не перевернется, и жизнь не остановиться, если он не сдаст ЕГЭ.

Что касается поведения в классе во время самого экзамена, то Ольга советует не задерживаться надолго на сложных, трудновыполнимых заданиях. Лучше сначала сделать все, что легко дается. А потом вернуться и спокойно выполнить сложные задания.