

**Лица, допустившие нарушение  
устанавливаемого порядка  
проведения ГИА,  
удаляются с экзамена!  
Пересдача возможна  
ТОЛЬКО через год!**

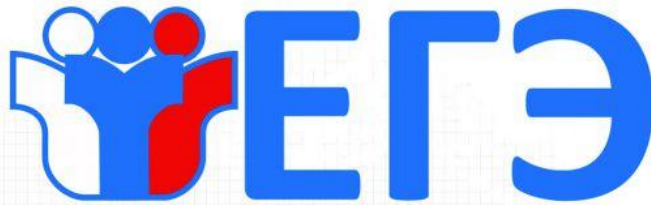


## О порядке проведения ЕГЭ

- Учащиеся 11-х классов будут сдавать ЕГЭ по предметам, которые необходимы для поступления
- Проведение самого массового ЕГЭ по русскому языку планируется разделить на два дня во избежание скопления участников в аудиториях
- На входе в пункты проведения экзаменов все организаторы и участники будут проходить термометрию, аудитории будут дезинфицироваться
- Экзамен будет организован с учётом рекомендаций Роспотребнадзора



2020



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ



- ✓ ВЫХОДИТЬ В ТУАЛЕТ, МЕДПУНКТ В СОПРОВОЖДЕНИИ ОРГАНИЗАТОРА
- ✓ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛАНКИ ОТЧЕТОВ И ЧЕРНОВИКИ
- ✓ ЗАМЕНИТЬ КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ В СЛУЧАЕ ЕГО БРАКА
- ✓ ЗАВЕРШИТЬ ЭКЗАМЕН РАНЬШЕ СРОКА И УЙТИ ИЗ АУДИТОРИИ
- ✓ ДОСРОЧНО ЗАВЕРШИТЬ ЭКЗАМЕН ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ С ПЕРЕНОСОМ ЕГО НА ДРУГОЙ ДЕНЬ (ПОТРЕБУЮТСЯ ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ)
- ✓ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ПОПРОСИТЬ ПОМОЩИ АССИСТЕНТА (ДЛЯ УЧАСТНИКОВ С ОВЗ)

— МОЖНО —

— НЕЛЬЗЯ —

- ✗ ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ
- ✗ РАЗГОВАРИВАТЬ
- ✗ ОБМЕНИВАТЬСЯ КАКИМИ-ЛИБО ПРЕДМЕТАМИ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ ЕГЭ
- ✗ ФОТОГРАФИРОВАТЬ МАТЕРИАЛЫ
- ✗ ВЫНОСИТЬ ИЗ АУДИТОРИИ ЗАПИСИ, МАТЕРИАЛЫ ЕГЭ
- ✗ ПРОНОСИТЬ АУДИО-, ФОТО- И ВИДЕОТЕХНИКУ В АУДИТОРИЮ
- ✗ ПРОНОСИТЬ СМАРТФОНЫ, ГАДЖЕТЫ, КОМПЬЮТЕРЫ
- ✗ ВЫХОДИТЬ ИЗ АУДИТОРИИ БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ



## Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».



# Сдаём, а не сдаёмся!



## Советы психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

ЕГЭ – это важный этап твоей жизни.

- Ты не можешь изменить реальность, но ты можешь изменить свое отношение к ней.
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дает чувство защиты.
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит перед экзаменом принимать сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь (кстати, чем больше знаешь, тем больше волнуешься. Это доказано психологами!)
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он поможет тебе быть спокойнее.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую рассеянность.