

Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 21 июня 2021 г. № 129 «О перечне учебных предметов, по которым проводятся выпускные экзамены, формах проведения выпускных экзаменов в 2021/2022 учебном году»

Учащиеся по завершении обучения и воспитания на:

II ступени общего среднего образования сдают три выпускных экзамена:

1. «Белорусский язык» в письменной форме
2. «Русский язык» в письменной форме
3. «Математика» в письменной форме

III ступени общего среднего образования сдают четыре обязательных выпускных экзамена:

1. «Математика» в письменной форме
2. «Белорусский язык» или «Русский язык» по выбору учащегося в письменной форме
3. «Иностранный язык» в устной форме
4. «История Беларуси» в устной форме

Подготовка к экзаменам

Подготовка к экзаменам

1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа, которые, в конце концов, можно сделать и самому, используя, например, технику коллажа.
2. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.
3. Для начала хорошо определить, кто вы - “сова” или “жаворонок”, и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.
4. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будете учить, какие именно разделы сегодня будут изучаться. Не вообще: “Немного позанимаюсь”, а что именно сегодня будете учить, какой предмет, какие именно разделы.
5. Конечно, хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, “нет настроения”. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и дело пойдет.
6. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
7. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа.
8. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.
9. При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении “про себя”, смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то

улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течение учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т.е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при каждом повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

10. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.

11. Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь “про себя” отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти - речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что - только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.

12. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: “Ой, мамочки, я ничего не знаю” или “Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить”, а отделить легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.

13. Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

14. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

15. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

16. За несколько дней до экзамена обязательно “проиграйте” мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Но - внимание! - сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не “зацикливайтесь” на них.

Накануне экзамена

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяете билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать - этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом - на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т.е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

2. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами,

переживаниями, “страшными мыслями”: вот вы вошли в класс, вот тянете билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т.п. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

3. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого “предстартового” волнения также часто мешает хорошим ответам.

4. Если же вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый “доведением до абсурда”. Постарайтесь как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте посильнее напугать друг друга. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

5. Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять.

6. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Рекомендации по подготовке к экзаменам для родителей

1. Родители должны знать, что подготовку к экзамену следует начать с **организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.**

2. Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. «Жаворонку» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна даже вредно. Если же ученик – «сова», то усаживаться за учебник рано утром ему нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

3. В экзаменационную пору многие жалуются на нарушение сна. Это связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных таблеток. Однако это опасный путь. Всякое успокоительное

средство оказывает тормозящее действие на нервную систему. Ученик, напившийся успокоительного, рискует не вспомнить даже то, что прочитал накануне. А в качестве снотворного, если в этом есть необходимость, полезно использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг витаминами.

4. **Питание молодого организма должно быть регулярным и полноценным, то есть достаточно калорийным и витаминизированным.**

5. Не следует увлекаться таким популярным стимулятором, как кофе. Большие дозы кофе, да еще с непривычки, могут вызвать запредельное возбуждение либо, наоборот, вогнать в депрессию.

6. Чрезвычайно полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой – например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах, либо просто погулять.

7. На фоне естественного беспокойства **положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы.** Порой родители запрещают ребенку гулять, смотреть телевизор, слушать музыку, общаться с друзьями даже по телефону. В итоге у бедного ребенка создается впечатление, что он под домашним арестом. А ведь естественное состояние арестанта – уныние и тоска!

8. Родители должны защищать ребенка эмоционально. А это очень просто: не нужно накалять обстановку, провоцировать конфликты и нервничать по любому поводу. Куда лучше просто вместе погулять и поговорить о жизни: после этого легче становится на душе и старшим, и младшим.

9. Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Забавная комедия или эксцентричное шоу могут оказаться чудодейственными. В одном эксперименте психологи просили испытуемых решить довольно сложную головоломку. Почти все, кому предварительно показали комедийный фильм, справились с задачей. Несмотревшие фильма или смотревшие тяжелый фильм в большинстве своем с задачей не справились. Так что если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, - это только к лучшему.

Памятка выпускникам по подготовке к экзаменам

Памятка выпускникам по подготовке к экзаменам.

1. На рабочем столе поставь таблички желтого и фиолетового цвета (бледные оттенки), которые будут способствовать восстановлению умственной активности; ликвидации апатии, тревоги; повышению функциональной устойчивости сердца и кровеносных сосудов.

2. Учи материал по частям, причем вначале самое легкое.

3. Выполняй упражнения на расслабление.

4. Можно стимулировать познавательные способности с помощью следующего упражнения:

- большим и указательным пальцем одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной, затем в межпальцевой; руки меняются;
- большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони;
- с ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец; руки меняются.

5. Учитывай закономерности запоминания:

- трудность запоминания растет непропорционально объему: большой объем учить полезнее, чем короткое изречение;
- при одинаковой работе лучше запоминается понимаемый материал;
- лучше проговорить, чем несколько раз прочесть;
- из двух материалов лучше работать с большим, после – с меньшим;
- помни, во сне человек не запоминает, но и не забывает,
- чтобы запомнить большее количество материала, надо: повторять материал по вопросам; вспомнить и кратко записать, после проверить правильность; читая учебники, выделять главные мысли – это опорные пункты конспектов; составлять краткий план ответа на маленьких листочках (в последний день экзаменов просматриваются краткие планы).

6. Придерживайся режима: 8 часов на подготовку, 8 часов на прогулку, спорт, дискотеки, 8 часов на сон.

7. Чередовать умственный и физический труд (упражнения кувырки, стойка на голове, «свеча» усиливают приток крови к клеткам мозга).

8. Минимизировать просмотр телепередач.

9. Планировать работу с учетом биологической активности («сова» или «жаворонок»).

10. Планировать, что именно сегодня надо выучить.

11. Один день перед экзаменом повторить материал. Письменный – написать, устный – отвечать взрослым или перед зеркалом.

12. Представить ситуацию сдачи экзамена во всех подробностях.

13. По дороге на экзамен пролистать учебник

Памятка выпускникам, сдающим экзамен в виде тестирования.

1. Сосредоточься и не спеши!

2. Прежде чем писать, дважды перечитай вопрос и убедись, что правильно понял задание.

3. Начни отвечать с более легкого вопроса.

4. Пропускай трудные или непонятные задания. В тесте обязательно будут задания, с которыми ты справишься.

5. Прочитай текст до конца.

6. Думай только о текущем задании. Забудь о неудаче в прошлом задании, если она была.

7. Многие задания можно решить быстрее, если сразу исключить неправильные варианты.
8. Запланируй два круга ответов, оставляя: 2/3 времени на более легкие задания; 1/3 времени на трудные задания.
9. Оставь время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки.
10. Угадывай! Если ты можешь предпочесть один ответ другому интуитивно, доверяй своей интуиции.
11. Не огорчайся! Количество выполненных тобой заданий уже может быть достаточно, чтобы получить хорошие баллы.

Памятка выпускникам, сдающим экзамен.

1. Начинай с более легкого вопроса.
2. Составь примерный план ответа, список нюансов, на которые надо обратить внимание.
3. Записывай даже то, что может показаться неважным
4. Пиши аккуратно.
5. Даты и заголовки подчеркивай.
6. В готовом ответе должны быть вступление, основная часть, заключение.
7. Если не можешь сказать многого по вопросу, не следует впадать в панику, начинай записывать все, что помнишь. В процессе написания придут мысли.
8. Если ничего не знаешь, не говори об этом экзаменатору.
9. Если на полуслове забыл, о чем говорить, не следует терять голову, повтори фразу снова.
10. Если тебя не слушают, не принимай это на свой счет; продолжайте ответ, сделав вид, что вы этого не заметили.
11. Если экзаменатор в разной форме перебивает тебя, отвлекись от этого, не показывай, что разозлился. Самое эффективное – сохраняй чувство собственного достоинства и держись уверенно.
12. Оговорился, и все стали смеяться – посмейся вместе со всеми.
13. Если ошибся и знаешь, как исправить – исправь; если никто не заметил – продолжай ответ.
14. Если поставили отметку ниже той, на которую рассчитывал, не вступай в спор, не доказывай. Во время вступительных экзаменов есть право на апелляцию.

Памятка для родителей по подготовке к экзаменам.

Родители должны знать, что подготовку к экзамену следует начать с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. «Жаворонку» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна даже

вредно. Если же ученик – «сова», то усаживаться за учебник рано утром нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

В экзаменационную пору многие жалуются на нарушение сна. Это связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных таблеток. Однако это опасный путь. Всякое успокоительное средство оказывает тормозящее действие на нервную систему. Ученик, напившийся успокоительного, рискует не вспомнить даже то, что прочитал накануне. А в качестве снотворного, если в этом есть необходимость, полезно использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг витаминами.

Питание молодого организма должно быть регулярным и полноценным, то есть достаточно калорийным и витаминизированным.

Не следует увлекаться таким популярным стимулятором, как кофе. Большие дозы кофе, да еще с непривычки, могут вызвать запредельное возбуждение либо, наоборот, вогнать в депрессию.

Чрезвычайно полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой – например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах, либо просто погулять.

На фоне естественного беспокойства положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы. Порой родители запрещают ребенку гулять, смотреть телевизор, слушать музыку, общаться с друзьями даже по телефону. В итоге у бедного ребенка создается впечатление, что он под домашним арестом. А ведь естественное состояние арестанта – уныние и тоска!

Родители должны защищать ребенка эмоционально. А это очень просто: не нужно накалять обстановку, провоцировать конфликты и нервничать по любому поводу. Куда лучше просто вместе погулять и поговорить о жизни: после этого легче становится на душе и старшим, и младшим.

Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Забавная комедия или эксцентричное шоу могут оказаться чудодейственными. В одном эксперименте психологи просили испытуемых решить довольно сложную головоломку. Почти все, кому предварительно показывали комедийный фильм, справились с задачей. Не смотревшие фильма или смотревшие тяжелый фильм, в большинстве своем с задачей не справились. Так что если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, - это только к лучшему.

Советы родителям, как помочь детям подготовиться к централизованному тестированию.

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые получит ребенок, и не критикуйте ребенка после ЦТ. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне ЦТ – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактически материал, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие тематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, то покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, кроватью, в столовой и т.д..
11. Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету (существует множество различных сборников текстовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему устных и письменных экзаменов.
12. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования. Что придаст ему спокойствия и снимет излишнюю тревогу. Если ребенок не носит часов, то обязательно дайте ему часы на тестирование.
13. Накануне ЦТ обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.