

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА:



- Входи в кабинет с уверенностью, что все получится.
 - Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов преподавателю.
 - Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.
- Тобой уже многое сделано для подготовки! Просто доверься своим знаниям и спокойно отвечай на вопросы.

Запомни, что ты имеешь право:

- быть допущенным к экзамену при опоздании (время выполнения работы не продлевается);
- попросить дополнительные бланки ответов и черновики;
- прослушать аудиозапись своего ответа на устной части экзамена по иностранному языку, чтобы убедиться в отсутствии технических сбоев;
- заменить экзаменационный комплект в случае его брака или некомплектности;
- сдать экзаменационную работу и покинуть аудиторию досрочно;
- выходить во время экзамена в туалет или медицинский пункт;

Важно, что теперь Вы имеете право повторно написать экзамен по одному из предметов по собственному выбору до окончания приемной кампании в вузах и не только, если оценка за экзамен неудовлетворительная, но также в случае, если не устраивает количество полученных баллов!

Есть и другие причины для пересдачи: если неудовлетворительно сдал обязательные экзамены, если пропустил основной день экзамена по уважительной причине. К уважительным причинам относятся: болезнь или плановая операция, внезапное ухудшение самочувствия уже на экзамене (нужна справка от врача), автомобильная авария или другой подобный инцидент, смерть близкого родственника, ЧП в пункте проведения экзамена, экзамены по разным предметам назначены на один день.

Помните, что на ЕГЭ запрещено пользоваться шпаргалками, списывать, пользоваться мобильным телефоном. Нарушители правил смогут попасть на пересдачу только в следующем году!

Но! Даже если так случилось, что ЕГЭ не удалось сдать в этом году, вы можете: заняться волонтерской деятельностью или устроиться на работу, пойти учиться в колледж, техникум, пройти курсы и попробовать себя в чем-то другом... главное – понимать, что все это поправимо!

Помните! Ваши оценки не определяют Вас как личность. Они лишь показывают уровень Ваших знаний по конкретной теме, помноженный на уровень стресса. Помните о своих сильных сторонах, верьте в себя!



Уполномоченный
по правам ребенка
в Томской области

ЛОСКУТОВА
Лариса Анатольевна

Основными задачами Уполномоченного являются:

- осуществление государственной защиты прав и законных интересов ребенка;
- содействие совершенствованию законодательства о правах ребенка и приведению его в соответствие с общепризнанными принципами и нормами международного права;
- участие в разработке мероприятий, направленных на усиление социальной защищенности детей на территории Томской области;
- содействие восстановлению и защите нарушенных прав и законных интересов ребенка.

Приоритетным в деятельности Уполномоченного является

- защита прав, свобод и законных интересов детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и иных категорий детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.



Получить консультацию и записаться на приём
можно в рабочие дни с 10:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:00
по телефону: 8 (3822) 71-48-31

634050, г. Томск, пер. Нахановича, 3а
Адрес электронной почты: todeti@mail.ru
todeti.tomsk.ru



Уполномоченный по правам ребенка
в Томской области



**ВПЕРЕДИ ЭКЗАМЕНЫ:
как можно себе помочь?**

(советы для школьников)



Дорогие ребята! Сдача экзаменов – это этап в жизни, через который проходят все! Заранее поставьте перед собой цель, которая по силам именно Вам. Помните – никто не может всегда быть совершенным! Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные!

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ:

1. Подробнее узнайте о процедуре экзамена – вооружен тот, кто предупрежден.

2. Организуйте режим дня:

- Планируя учебный день, учитывайте особенности своего организма, например, кто вы – «сова» или «жаворонок»;
- Каждый день находите возможность 1–1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений;
- После 2–3 часов работы обязательно делайте перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе);
- Очень важен полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора – не более.

Встречайтесь друзьями – разговаривайте (только не на тему ЕГЭ), смейтесь, ходите в кино! Окружайте себя людьми с позитивным настроем.

Если Вы чувствуете, что Вам тяжело, поговорите об этом с близкими, попросите их не давить на Вас и не высказывать негативных прогнозов, объясните, что это Вам не помогает, а наоборот, только ухудшает Ваше состояние.

3. Правильное питание – одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, калорийным и богатым витаминами. Включите, по возможности, в Ваше меню антистрессовые продукты: куриное и другое нежирное мясо, рыбу и морепродукты, овощи и фрукты, молоко, орехи, курагу.

С целью поднять себе настроение, можно устроить себе полезный перекус, в этом Вам помогут фрукты, орехи, овсяная каша, салат из фруктов или овощей, йогурт.



4. Обратите внимание на организацию своего рабочего места – распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

5. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день.

6. Выполняйте как можно больше тестовых заданий по соответствующим предметам. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполненных тестов.

7. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а, напротив, мысленно рисуйте себе картину успеха.

И обязательно! Чтобы было проще пережить этот период, делайте то, что любите: найдите время на хобби, смотрите интересные фильмы, готовьте вкусную еду и т.д. На это уйдет немного времени, но такие поощрения себя и переключения обязательно нужны для периодического полноценного отдыха во время подготовки к экзаменам.



НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:

- Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала.
- Постарайтесь настроить себя на позитивный лад – пройден большой этап подготовки: литература прочитана, тесты прорешаны, формулы выучены... Вы – молодец!
- Поверьте, для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, всегда не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Но! С вечера необходимо перестать готовиться к экзамену. Важно немного отвлечься – принять душ, погулять, провести вечер с родными в спокойной обстановке.

И самое главное – необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, полным сил и уверенности в себе!

Негативные эмоции нам могут очень помешать в любом деле. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

1. Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют.

2. Если вы одни, можно поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

3. Произведите любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

4. Техника дыхания 4–7–8. Начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.