

# Итоговая аттестация учащихся



## Документы

- [Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14 августа 2023 г. № 263 «О перечне учебных предметов, по которым проводятся итоговые испытания, видах, формах и сроках проведения итоговых испытаний в 2023/2024 учебном году»](#)
- [Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 18 декабря 2023 г. № 371 «О проведении централизованного экзамена по учебным предметам в 2024 году»](#)
- [Методические рекомендации по организации и проведению квалификационного экзамена по результатам освоения учащимися X \(XI\)–XI \(XII\) классов учреждений общего среднего образования, специальных школ, специальных школ-интернатов образовательной программы профессиональной подготовки рабочих \(служащих\) в рамках учебного предмета «Трудовое обучение»](#)
- [Метадычныя рэкамендацыі па арганізацыі і правядзенні кваліфікацыйнага экзамену па выніках засваення вучнямі X \(XI\) – XI \(XII\) класаў устаноў агульнай сярэдняй адукацыі, спецыяльных школ, спецыяльных школ-інтэрнатаў адукацыйнай праграмы прафесійнай падрыхтоўкі рабочих \(служачых\) у межах вучэбнага прадмета «Працоўнае навучанне»](#)
- [Методические рекомендации по проведению выпускного экзамена по учебному предмету «История Беларуси» по завершении обучения и воспитания на II ступени общего среднего образования в 2022/2023 учебном году](#)
- 1. [Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации в 2023/2024 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных занятий при реализации образовательных программ общего среднего образования» от 31.07.2023.](#)

2. [Методические рекомендации по формированию культуры устной и письменной речи в организациях образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, утвержденными заместителем Министра образования Республики Беларусь от 21.08.2023](#)
3. [Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «О завершении учебных занятий, окончании 2023/2024 учебного года при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования, образовательной программы специального образования на уровне общего среднего образования» от 12.02.2024.](#)

[Инструкция о ЦЭ на сайте РИКЗ](#)

[Памятка участнику на сайте РИКЗ](#)

[Централизованный экзамен на сайте Министерства образования Республики Беларусь](#)

### Несколько отличий РЦЭ и ЦЭ 2023/2024 учебного года

В отличие от РЦЭ, который проводился в прошлом учебном году, сейчас тесты можно будет написать не только по профильному учебному предмету на свой выбор, но и по одному из государственных языков — русскому или белорусскому.

Напомним, что всего для поступления в учреждения высшего образования каждому выпускнику школы необходимо сдать 3 экзамена: 2 теста ЦЭ — в рамках школы как выпускной и одновременно вступительный и 1 — как ЦТ — только как вступительный.

Какой учебный предмет является 1-м профильным предметом, а какой 2-м при поступлении на конкретную специальность, можно посмотреть на страницах каждой специальности всех учреждений высшего образования в [КАТАЛОГЕ](#). Выпускник сам выбирает, какой из профильных предметов ему сдавать на ЦЭ, а какой — на ЦТ.

В этом учебном году в тесты включены задания пятого уровня сложности.

Планируется, что для перевода первичных баллов в тестовые, а потом тестовых баллов — в десятибалльную оценку для школьного аттестата будут использоваться те же шкалы, которые применялись при проведении ЦЭ и ЦТ в предыдущем учебном году.

Министерством образования 14 августа 2023г. принято [постановление №263](#) «О перечне учебных предметов, по которым проводятся итоговые испытания, видах, формах и сроках проведения итоговых испытаний в 2023/2024 учебном году».

**Сроки проведения централизованного экзамена (ЦЭ)  
и централизованного тестирования (ЦТ) в 2024 году**

## График проведения ЦТ в 2024 году

МАЙ							ИЮНЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

### ■ Основные дни сдачи ЦТ:

27 мая	Математика, биология, химия, обществоведение, география, физика, иностранный язык*, история Беларуси, всемирная история (новейшее время)
30 мая	Белорусский язык, русский язык
3 июня	Математика, биология, иностранный язык, география, всемирная история (новейшее время)
6 июня	Обществоведение, химия, физика, история Беларуси

### ■ Резервные дни сдачи ЦТ:

19 июня	По всем предметам
21 июня	По всем предметам, кроме белорусского и русского языков
23 июня	По белорусскому и русскому языкам

\*английский, немецкий, французский, испанский, китайский

Источник: pravo.by



Сроки регистрации на централизованное тестирование с 9 апреля по 22 апреля 2024 года

Сроки регистрации на централизованное тестирование (резервный день) с 10 июня по 14 июня 2024 года

### Даты проведения централизованного тестирования (резервный день)

**19 июня - ЦТ:** белорусский язык, русский язык, обществоведение, математика, биология, иностранный язык (английский, немецкий, французский, испанский, китайский), химия, физика, история Беларуси, география, всемирная история (новейшее время).

**21 июня – ЦТ+ЦЭ:** математика, биология, иностранный язык (английский, немецкий, французский, испанский, китайский), физика, химия, история Беларуси, обществоведение, география, всемирная история (новейшее время).

**23 июня - ЦТ+ЦЭ** по белорусскому или русскому языку.

## Советы психолога по подготовке к экзаменам

Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер - переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе.

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С разными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения в школе. Подготовка к экзаменам является актуальным и достаточно непростым вопросом для многих учащихся. Чрезмерное волнение, различного рода переживания, а порой даже стресс наблюдается у людей в этот ответственный период жизни. Потому как от успешной сдачи ЦТ во многом зависит поступление в Вуз, а хорошее высшее образование, как известно — это путёвка в жизнь!

---

Предэкзаменационную подготовку можно разделить на два вида: теоретическую и психологическую. Только в совокупности этих двух видов подготовки человек может рассчитывать на уверенные прочные знания по изучаемому предмету, да и на успех в целом.

При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания. Например, способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает следующая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Вспомнить формулы приведения помогает так называемое «лошадиное правило». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы будете хорошо понимать, для чего повторяете этот материал.

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Поэтому наше знакомство с информацией в области психологии стресса и способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к испытанию. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.



---

Давайте сначала рассмотрим **некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.** Например, вам нужно готовиться к экзаменам, а в голову «лезут» посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

Не следует забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

---

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Одни методы саморегуляции основаны на использовании человеческих возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;

- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, — это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Они базируются на четырех способах саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение. На этих способах основана саморегуляция, например, аутотренинг, ауторелаксация.

Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Применение подобных способов саморегуляции поможет вам и во время экзамена обеспечить *самообладание и выдержку*, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы вам полезно:

- понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с мыслями для их решения;
- продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, затем приниматься за более сложные;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего отведенного времени для выполнения заданий;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо...»

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

---

На выполнение работы дается три часа (180 мин), поэтому вам следует его рационально распределить. Для более эффективного использования времени на экзамене постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний. Поставьте перед собой часы и заметьте время, которое вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное вами время с отведенным.

Успешность выполнения заданий работы на экзамене Вы обеспечите, конечно же, хорошим настроением и серьезной подготовкой.

Идеальный вариант правильной теоретической подготовки к ЦТ - это добросовестное изначальное изучение преподаваемого материала. Здесь важным фактором является корректное распределение учебного материала на весь этап подготовки и постепенное изучение по пунктам, не торопясь.

Правильно организованный быт так же является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое. *Категорически не рекомендуется активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином.* В идеале эти вещи лучше исключить вообще!

Следует выделить **специально-отведённое время для физической активности**. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия всевозможными видами спорта (благо выбор велик). Но Вы должны чётко понимать, что всё должно быть в меру.

*В период подготовки к ЦТ менять радикально режим дня не следует*, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЦТ следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

*Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна.* Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а так же играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна (кратковременного).

Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к ЦТ является **правильное питание**. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёх разовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. В качестве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а так же мёд и грецкие орехи.

Психологическая подготовка перед ЦТ должна заключаться в создании оптимально функционального состояния. Медитация, различного рода аутотренинги — всё это как-никак лучшим образом подходит для улучшения внутреннего баланса человека, его психической уравновешенности. В заключении хочется сказать, что для психологической готовности, за день до нужно просматривать уже знакомые изученные материалы, а не пытаться что-то выучить на скорую руку.

По поводу различных примет и обычаев. Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и возможно совсем немного удача помогут вам сдать ЦТ (а если Вы верите в Бога, то, разумеется, стоит просить помощи у него).

Так что не волнуйтесь, не спешите, относитесь ответственно к вашей цели успешно сдать ЦТ, будьте уверены в своих силах, и вы сдадите! Ни пуха, ни пера!