

**Министерство образования и науки Пермского края
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Пермского края»
Отдел оценки качества образования
Региональный центр обработки информации**

**Порядок подготовки и проведения мониторинговых обследований с
применением online технологии**

Пермь, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	4
II. Функциональные обязанности и ответственность:	5
III. Процедура проведения диагностики обучающихся в режиме онлайн.	6
IV. Требования к техническому оснащению и ПО для проведения онлайн диагностики: ..	8
V. Информационно-методическая, техническая поддержка:	8
VI. Инструкции для участников и лиц, привлекаемых к проведению диагностики.	9
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА МСУ	9
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ КООРДИНАТОРА ОО.	11
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРА В АУДИТОРИИ.	13
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СПЕЦИАЛИСТА.	14
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКА ДИАГНОСТИКИ, ЗАЧИТЫВАЕМАЯ ОРГАНИЗАТОРОМ В АУДИТОРИИ.	15
ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКА ОНЛАЙН ДИАГНОСТИКИ.	16
Приложение 1	17
Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз	17

Термины, сокращения, интернет-ресурсы

Сокращение, условное обозначение	Расшифровка сокращения, условного обозначения
РСОКО	региональная система оценки качества образования
КИМ	контрольные измерительные материалы
МСУ	орган местного самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования
ПО	программное обеспечение
ОИВ	орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющий государственное управление в сфере образования
ОО	образовательная организация
РЦОИ	региональный центр обработки информации
ГАУ ДПО ИРО ПК	государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Пермского края»
ООКО	отдел оценки качества образования
http://kraioko.perm.ru/tests/	интернет-ресурс предназначенный для прохождения тестирования обучающимися ОО в режиме online
http://kraioko.perm.ru/user/	вход в личный кабинет для муниципальных администраторов мониторинговых процедур, процедур ГИА
http://kraioko.perm.ru/monitoring/	инструктивно-методические материалы для организаторов мониторинговых диагностических процедур

I. Общие положения

1. Мониторинговые обследования обучающихся общеобразовательных организаций Пермского края проводится в соответствии с Планом – графиком проведения мероприятий региональной системы оценки качества образования (далее – РСОКО), утверждаемым ежегодно приказом Министерства образования и науки Пермского края.
2. Оператором, осуществляющим методическое, организационно-технологическое сопровождение, является отдел оценки качества образования Института развития образования Пермского края (далее – ООКО) и региональный центр обработки информации, работающий на базе данного отдела (далее РЦОИ).
3. Оператор размещает спецификации КИМ на сайте РЦОИ <http://kraioko.perm.ru/monitoring/> не позднее, чем за 10 дней до даты тестирования.
4. Диагностика проводится в соответствии с установленным РЦОИ графиком тестирования. График тестирования направляется в МСУ не позднее, чем за 5 рабочих дней до начала процедуры.
Запрещается менять дату и время тестирования без предварительного согласования с РЦОИ!
5. Тестирование осуществляется в режиме online на интернет-ресурсе ООКО <http://kraioko.perm.ru/tests/>.
6. Образовательные организации в соответствии с датой, указанной в графике, самостоятельно планируют внутренний график прохождения тестирования, исходя из количества обучающихся, скорости интернет трафика, мощностей компьютерного парка, требований п. 10.18. СанПиН 2.4.2.2821-10. В случае отсутствия обучающегося в школе в день тестирования он назначается на резервный день.
7. Руководитель органа управления образованием муниципального района (городского округа) назначает приказом ответственного за организацию тестирования в муниципальном районе (городском округе).
8. Руководитель ОО приказом назначает координатора, технического специалиста, организаторов в аудиториях для подготовки и проведения тестирований. Организаторами не могут быть учителя, работающие в тестируемых классах.
9. На всех этапах подготовки и проведения диагностики должны быть созданы условия для:
 - обеспечения получения объективных результатов;
 - обеспечения информационной безопасности.

10. При проведении тестирования по решению ОИВ или МСУ в ОО возможно присутствие независимых наблюдателей с целью осуществления контроля за соблюдением требований обеспечения объективности проведения диагностики в ОО.
11. Результаты диагностики размещаются в личном кабинете МСУ и ОО на технологическом сайте РЦОИ <http://kraioko.perm.ru> в сроки, установленные Министерством образования и науки Пермского края. Там же размещаются рекомендации по интерпретации и анализу результатов.

II. Функциональные обязанности и ответственность:

1. Ответственный специалист МСУ отвечает за:
 - приёмку файлов экспортов с данными по обучающимся из программы SMDData;
 - взаимодействие с руководителем РЦОИ по вопросам коррекции графиков тестирования ОО при наличии уважительных причин для переноса сроков тестирования;
2. Координатор в ОО:
 - обеспечивает своевременную коррекцию и передачу ответственному в МСУ скорректированную базу данных обучающихся в программе SMDData;
 - организует своевременную подготовку к тестированию всех участников диагностики (обучающихся, организаторов, технических специалистов);
 - разрабатывает и обеспечивает соблюдение внутреннего графика тестирования в ОО;
 - за 3 дня до тестирования скачивает с сайта <https://kraioko.perm.ru/user/> карточки с индивидуальными логинами и паролями обучающихся;
 - взаимодействует с ответственным специалистом МСУ по вопросам коррекции графика тестирования ОО или повторному назначению обучающихся на резервный день (при наличии уважительных причин, подтвержденных документально);
 - обеспечивает подготовку к диагностике аудиторий, списков обучающихся в соответствии с графиком тестирования;
 - хранит списки обучающихся, проходивших тестирование, с пометками об отсутствии участников или наличии сбоев при онлайн-тестировании, до получения результатов тестирования;
 - в случае технических сбоев при проведении диагностики готовит и передает через сайт <https://kraioko.perm.ru/user/> раздел официальное письмо с просьбой рассмотреть возможность повторной диагностики для данных участников в резервный день.
 - скачивает результаты тестирования с сайта <https://kraioko.perm.ru/user/>.

3. Технический специалист в ОО:
 - обеспечивает готовность рабочих станций, каналов связи с ресурсом РЦОИ <http://kraioko.perm.ru/tests/> для прохождения диагностики в режиме онлайн;
 - обеспечивает установку и настройку необходимого ПО;
 - обеспечивает распечатку и тиражирование необходимых списков, форм, инструкций для организаторов и участников тестирования;
 - оказывает иную необходимую информационно-техническую помощь координатору ОО, организаторам и участникам тестирования во время подготовки и проведения тестирования.
4. Организаторы в аудитории обеспечивают:
 - выполнение требований порядка тестирования, соблюдение конфиденциальности и дисциплины при проведении диагностики;
 - подготовку в аудитории специального места для мобильных телефонов и личных вещей обучающихся;
 - подготовку необходимых письменных принадлежностей, листов для черновых записей со штампом школы (если это предусмотрено инструкциями по организации тестирования).
5. Администрация образовательной организации несет ответственность за достоверность предоставляемых данных, соблюдение и выполнение инструкции о порядке тестирования в полном объеме.

III. Процедура проведения диагностики обучающихся в режиме онлайн.

1. Координатор ОО не позднее, чем за неделю до дня тестирования разрабатывает и согласовывает с администрацией ОО внутренний график тестирования с указанием даты и времени тестирования каждой группы обучающихся.
2. Координатор ОО за три календарных дня скачивает с сайта <https://kraioko.perm.ru/user/> карточки с индивидуальными логинами и паролями обучающихся для прохождения тестирования, проверяет, что для всех обучающихся имеются карточки с параметрами доступа к сайту <http://kraioko.perm.ru/tests/> (логинами и паролями на каждого ученика). В случае, если для отдельных участников карточки отсутствуют, следует сообщить информацию ответственному специалисту в районный отдел образования не позднее, чем за два дня до начала тестирования.
3. Не позднее, чем за один рабочий день до проведения тестирования координатор ОО организует тиражирование необходимых списков, бланков, инструкций для участников и организаторов в аудиториях.

4. Не позднее чем за один рабочий день до проведения тестирования технический специалист настраивает необходимые параметры доступа к сайту тестирования <http://kraioko.perm.ru/tests/>, осуществляет проверку работоспособности системы. В случае возникновения нештатных ситуаций незамедлительно информирует ответственного за тестирование в ОО.
5. Не позднее чем за один рабочий день до проведения тестирования координатор ОО проверяет готовность аудиторий, рабочих мест участников тестирования.
6. В день тестирования, не позднее чем за 1 час до начала тестирования, координатор ОО проводит инструктаж организаторов в аудитории, выдает в каждую аудиторию необходимые списки с логинами и паролями участников тестирования, инструкции для организаторов и обучающихся.
7. В день тестирования координатор встречает наблюдателя от ОИВ/МСУ (в случае принятия соответствующего решения ОИВ/МСУ), знакомит его с организаторами и провожает в аудиторию тестирования.
8. Время выполнения всей работы определяется спецификацией и инструкцией к КИМ и не превышает 60 минут, включая перерывы и динамические паузы в соответствии с требованиями СанПиН.
9. РЦОИ открывает тесты для ОО в соответствии с графиком, согласованным с МСУ, с 08:00 утра назначенного дня тестирования. Время начала тестирования каждой группы, обучающихся определяется внутренним графиком тестирования ОО.
10. За 10-15 минут до начала работы обучающиеся должны занять места в аудитории, предварительно отключив мобильные телефоны и положив их в специально отведенное для этого место в аудитории.
11. За 10 минут до начала тестирования организатор проводит инструктаж для участников тестирования, записывает на доске время начала и окончания тестирования.
12. В установленное время обучающиеся под своим логином и паролем заходят на сайт <http://kraioko.perm.ru/tests/>, выбирают назначенный тест и выполняют работу.
13. Во время выполнения работы участниками тестирования организатор в аудитории следит за порядком в аудитории и не допускает:
 - использования участниками тестирования средств связи, неустановленных КИМ справочных материалов, открытия в браузере веб-страниц, отличных от <http://kraioko.perm.ru/tests/>;
 - разговоров участников тестирования между собой;

- обмена любыми материалами и предметами между участниками тестирования.
- 14.** После проведения тестирования у каждой назначенной группы организатор в аудитории отмечает в списке участников данные об отсутствующих, делает отметки, если были случаи нештатных ситуаций и сбоев при прохождении тестирования отдельными участниками.
- 15.** После окончания тестирования координатор ОО собирает все списки тестирования в аудиториях, обеспечивает их хранение до получения результатов из РЦОИ. В случае необходимости, осуществляет взаимодействие с ответственным специалистом МСУ по вопросам переноса сроков тестирования на резервный день для отдельных обучающихся.

IV. Требования к техническому оснащению и ПО для проведения онлайн диагностики:

Персональный компьютер, клавиатура, манипулятор «мышь».

Скорость подключения к интернету — не менее 256 кбит/сек. Программное обеспечение: интернет-Браузер – Internet Explorer 7 или выше, Mozilla Firefox, Google Chrome; Opera.

V. Информационно-методическая, техническая поддержка:

По всем возникающим вопросам по регистрации и работе с сайтом <https://kraioko.perm.ru/tests/>, по организационным вопросам и вопросам сбора базы данных обучающихся обращаться по адресу eqac@mail.ru с пометкой «вопросы по МО» или по телефону 8(342)2101460, 8(342)2101557 .

VI. Инструкции для участников и лиц, привлекаемых к проведению диагностики.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА МСУ.

Ответственный специалист МСУ обеспечивает организацию и проведение региональных мониторинговых процедур в подведомственных ОО в соответствии с Планом – графиком проведения мероприятий региональной системы оценки качества образования (далее - РСОКО), утвержденным ежегодным приказом Министерства образования и науки Пермского края «Об утверждении календарного плана-графика проведения мероприятий региональной системы оценки качества образования на территории Пермского края на ___ учебный год».

1. Ответственный специалист МСУ извещает координаторов ОО об установленных РЦОИ сроках коррекции базы данных обучающихся.

2. В установленный срок собирает из тех ОО, в **которых имеются изменения персональных данных участников** файлы экспорта **«КодОО_служебнаяинформация.rpf.zip»**.

ВНИМАНИЕ!!! Запрещается менять имя файла.
--

Если после выверки базы в ОО нет изменений персональных данных участников, то файл экспорта не создается (т.е. из этого учреждения не будет файла экспорта).

Специалист МСУ создаёт архив собранных файлов с именем **«код МСУ_МО.rar»** (где слова **«код МСУ»** заменяет кодом своего МСУ) и передаёт его через личный кабинет МСУ на сайте РЦОИ <http://kraioko.perm.ru/user/>.

3. Ответственный специалист МСУ получает направленный оператором график тестирования в разрезе территорий Пермского края.

4. В течение трех рабочих дней организует согласование данного графика с подведомственными ОО, распределяет их по выделенным для МСУ дням тестирования. Доводит информацию о согласовании графика до руководителей ОО.

5. В случае необходимости, совместно с координатором ОО, направляет ходатайство на имя руководителя РЦОИ о переносе даты тестирования ОО на резервные сроки. Официальное письмо передается через личный кабинет ОО на сайте РЦОИ <http://kraioko.perm.ru/user/>.

6. За 3 дня до тестирования через личные кабинеты ОО передаются карточки с индивидуальными логинами и паролями обучающихся. Образовательная организация проверяет наличие участников в списках тестирования. В случае отсутствия участника, добавляет запись в программе SMData, экспортирует файл и отправляет его ответственному специалисту в МСУ. Специалист МСУ в течение

одного рабочего дня передает файл в РЦОИ через личный кабинет МСУ сайта РЦОИ (опция «отправить файл в ЦОКО»).

7. Карточки для отсутствующих ранее участников передаются в личный кабинет МСУ и ОО.

8. После завершения диагностики принимает из образовательных организаций списки участников не закончивших по уважительной причине и передает их через закрытый раздел сайта <http://kraioko.perm.ru/user/> в РЦОИ.

9. В установленные сроки получает в личном кабинете МСУ на сайте РЦОИ результаты диагностики по МСУ.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ КООРДИНАТОРА ОО.

Координатор ОО назначается приказом руководителя ОО и обеспечивает организацию и проведение региональных мониторинговых процедур в данной ОО в соответствии с Планом – графиком проведения мероприятий региональной системы оценки качества образования (далее - РСОКО), утвержденным ежегодным приказом Министерства образования и науки Пермского края «Об утверждении календарного плана-графика проведения мероприятий региональной системы оценки качества образования на территории Пермского края на ___ учебный год», графиками и методическими рекомендациями, полученными от оператора мониторинга и ответственного специалиста МСУ.

1. Координатор ОО **получает загрузочный файл** для коррекции базы данных обучающихся в программе SMDData и в соответствии с установленными сроками обеспечивает своевременную коррекцию и передачу ответственному в МСУ базы данных обучающихся в программе SMDData.
2. **Организует информирование** и своевременную подготовку к тестированию всех участников диагностики (обучающихся, организаторов, технических специалистов). Изучает все материалы диагностики и знакомит с ними учителей, организаторов, общественность (в случае получения запросов от родителей, законных представителей, общественных организаций).
3. Координатор ОО **не позднее, чем за неделю** до дня тестирования разрабатывает на основе графика, полученного от специалиста МСУ, и согласовывает с администрацией ОО внутренний график тестирования с указанием даты и времени тестирования каждой группы обучающихся.
4. Координатор ОО **за три календарных дня до дня тестирования** скачивает сайта <http://kraioko.perm.ru/user/> пакет с индивидуальными логинами и паролями обучающихся для прохождения тестирования, проверяет, что для всех обучающихся имеются карточки с параметрами доступа к сайту <http://kraioko.perm.ru/tests/> (логинами и паролями на каждого ученика). В случае, если для отдельных участников карточки отсутствуют, добавляет запись в программе SMDData, экспортирует файл и отправляет его ответственному специалисту в МСУ **не позднее двух дней** до начала тестирования.
5. **Не позднее, чем за один рабочий день** до проведения тестирования координатор ОО организует тиражирование необходимых списков, памяток и инструкций для участников и организаторов в аудиториях.
6. **Не позднее чем за один рабочий день** до проведения тестирования координатор ОО совместно с техническим специалистом проверяет готовность аудиторий, рабочих мест участников тестирования.

- 7. В день тестирования, не позднее чем за один час до начала тестирования,** координатор ОО проводит инструктаж организаторов в аудитории, выдает в каждую аудиторию необходимые списки с логинами и паролями участников тестирования, инструкции для организаторов и памятки для обучающихся.
- 8. В день тестирования** координатор встречает наблюдателя от ОИВ/МСУ (в случае принятия соответствующего решения ОИВ/МСУ), знакомит его с организаторами и провожает в аудиторию тестирования.
- 9. Ежедневно после окончания тестирования** координатор ОО собирает все списки тестирования в аудиториях, обеспечивает их хранение до получения результатов из РЦОИ.
- 10. По окончании тестирования:**
 - формирует списки отсутствовавших участников, сохраняет полученные для них карточки с параметрами доступа к ресурсу тестирования, организует для них процедуру тестирования в установленный РЦОИ резервный день.
 - в случае технических сбоев принимает решение о проведении повторной диагностики по каждому из участников и оформляет ходатайство на резервный день.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРА В АУДИТОРИИ.

Диагностику обучающихся ОО проводят организаторы, которые назначаются приказом руководителя ОО. Организаторами не могут быть учителя, преподающие тестируемый предмет или работающие в тестируемых классах.

Требования, предъявляемые к специалистам, назначенным организаторами: способность ответственно и четко следовать инструкции по проведению диагностической работы, обеспечивать объективность проведения процедуры и информационную безопасность.

Для подготовки к проведению диагностической работы назначенные директором ОО организаторы должны пройти инструктаж и получить от координатора необходимые документы.

1. Не позднее, чем за 40 мин до начала тестирования организатор готовит аудиторию к проведению работ:

- *рядом с каждым компьютером размещает памятку участнику тестирования, лист для черновых записей со штампом школы, листок с информацией для ученика (ФИО, класс, имя пользователя, пароль) (можно выдать непосредственно во время проведения инструктажа каждому участнику тестирования).*
- *предусматривает специальное место для мобильных телефонов и вещей обучающихся;*

Во время диагностической работы в аудитории должны быть часы, синхронизированные с временем, установленным на компьютерах.

2. За 30 минут до начала диагностики организатор должен начать подключение к системе тестирования каждого компьютера в аудитории, в которой будет проводиться тестирование. Для этого он заходит на сайт тестирования <http://kraioko.perm.ru/tests/>.

При этом на экране появится окно для ввода обучающимися имени пользователя и пароля.

3. За 10 – 15 минут до начала тестирования организатор рассаживает тестируемую группу участников аудитории.

4. Организатор зачитывает инструкцию о порядке проведения работы.

5. После прочтения инструкции, если у обучающихся нет вопросов по проведению работы, организатор просит обучающихся ввести персональные имя пользователя и пароль. Затем просит обучающихся выбрать в назначенных тестах необходимый вид диагностики, объявляет и записывает на доске время начала и окончания тестирования, после чего просит обучающихся нажать кнопку «Начать».

6. В процессе работы организатор обеспечивает дисциплину в аудитории, оказывает помощь обучающимся в случае технических сбоев и зависаний (в случае необходимости приглашает в аудиторию технического специалиста), отмечает отсутствующих. После окончания тестирования список прошедших тестирование передается координатору ОО.

7. Через 25 минут после начала работы¹ организатор предлагает обучающимся в соответствии с нормами СанПин в течение 5 минут выполнить комплекс упражнений для глаз (См. Приложение 1).

8. Если учащийся закончил выполнение работы раньше времени, он покидает аудиторию, сдав организатору черновик.

9. В процессе работы организатор фиксирует фамилии участников, которым не удалось успешно завершить выполнение диагностики по причине технического сбоя. Передает эти списки координатору ОО.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СПЕЦИАЛИСТА.

За один рабочий день до прохождения диагностики технический специалист:

– настраивает в одном из рекомендуемых браузеров возможность выхода участников на ресурс тестирования <http://kraioko.perm.ru/tests/>.

– на каждом компьютере осуществляет проверку работоспособности системы: вводит в поля авторизации тестовые параметры доступа

Логин – student

Пароль – 111111

– выполняет работу в тестовом режиме.

В тестовом режиме ответы не сохраняются, при каждом обновлении страницы счетчик времени выполнения сбрасывается.

¹ Определяется в соответствии с нормами СанПин - зависит от возраста участников тестирования и общей продолжительности тестирования.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКА ДИАГНОСТИКИ, ЗАЧИТЫВАЕМАЯ ОРГАНИЗАТОРОМ В АУДИТОРИИ.

- Ребята, сегодня вы будете выполнять работу за компьютером, на котором уже открыт сайт проведения диагностики.
- В ходе выполнения заданий вы можете делать необходимые вам записи. Для этого у вас на столах лежат черновики.
- На выполнение всей работы отводится **40 минут** (предусмотрен перерыв 5 минут).
- Введите на открытой перед вами странице сайта тестирования имя пользователя и пароль, которые вы получили.
- После входа в систему в назначенных тестах выберите:
 - 7, 8 классы – мониторинг по математике
 - 10, 11 классы – метапредмет.
- Нажмите кнопку «Начать». С момента начала тестирования начинается обратный отсчет времени, отведенного на выполнение работы. Тестирование автоматически прекращается по истечении установленного времени тестирования.
- В верхнем правом углу страницы экрана представлен индикатор времени тестирования, который активируется сразу после начала тестирования. Слева расположена панель вопросов, на которой отображены номера заданий варианта теста.
- После внесения ответа на вопрос нажимайте на кнопку **«Ответить»**, после чего автоматически предьявляется следующее задание.
- Задания, на которые вы уже ответили, будут отмечены кругом с жёлтой заливкой. Если круг рядом с номером задания имеет белый фон, то это значит, что ответ на него ещё не получен (или не был вами сохранён кнопкой «ответить»).
- Вы имеете возможность выбрать любое задание для его выполнения или перепроверки, «кликнув мышкой» на номер этого задания (вопроса) на экране компьютера.
- **Не используйте** навигацию обозревателя назад-вперёд.
- Если задание вызывает затруднение, его можно пропустить и переходить к следующему. Если останется время, его можно будет доделать.
- Задания надо выполнять самостоятельно. Запрещается общаться друг с другом, вставать с места без разрешения организатора, передавать что-либо друг другу, обращаться с вопросами по содержанию заданий к кому-либо. В случае подсказки работа аннулируется и у подсказавшего, и у получившего подсказку. Эти учащиеся покидают аудиторию, не дожидаясь окончания времени работы.
- Через 25 минут после начала тестирования вам необходимо будет сделать 5 минутный перерыв для выполнения комплекса упражнений для глаз. Когда наступит время, мы предупредим вас об этом.
- Ответив на все вопросы и убедившись, что все индикаторы рядом с номерами заданий имеют желтую заливку нажмите кнопку **«Завершить тестирование»**.
- Помните, когда отведённое время закончится, система завершит тестирование автоматически!
- Покинуть кабинет можно только с разрешения организатора. При этом вы должны поднять руку.

Будьте внимательны! Желаем успеха!

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКА ОНЛАЙН ДИАГНОСТИКИ.

(тиражируется для каждого обучающегося)

Работа выполняется в течение 40 минут с перерывом длительностью 5 минут.

Во время выполнения работы мобильные телефоны должны быть отключены.

На тестировании не разрешается:

- ✓ *Общаться друг с другом.*
- ✓ *Вставать с места без разрешения организатора.*
- ✓ *Передавать что-либо друг другу.*
- ✓ *Открывать в браузере веб-страницы, отличные от ресурса*

тестирования.

Для прохождения диагностической работы:

1. Зайдите под своим логином и паролем на сайт <http://kraioko.perm.ru/tests/>.
2. В назначенных тестах выберите 7, 8 класс – мониторинг по математике
10, 11 класс – метапредмет.
3. Нажмите кнопку **«Начать»**.
4. Вы можете выполнять задания теста как последовательно, так и в произвольном порядке. После ответа на вопрос нажмите кнопку **«Ответить»**.

ВАЖНО! Если Вы не нажмете кнопку *ответить*, то ответ на данный вопрос не будет отправлен на обработку.

5. В случае необходимости Вы можете воспользоваться при выполнении задания листом черновика для выполнения промежуточных записей.

6. После того, как вы ответите на все вопросы, нажмите кнопку **«Завершить тестирование»**.

ВАЖНО! Если не нажать кнопку **«Завершить тестирование»**, то тест не считается пройденным до конца и его результаты могут не засчитаться!

Будьте внимательны! Желаем успеха!

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

(Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.