**Психологическая поддержка**

**в период подготовки и проведения ГИА**

Уважаемые выпускники!

В целях обеспечения психологической и эмоциональной устойчивости и оказания поддержки в период подготовки и проведения экзаменационной кампании рекомендуем вам ознакомиться со следующими тематическими роликами Рособрнадзора.

1) **Про мотивацию** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239775;

2) **Про страхи** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239774;

3) **Про энергию** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239773;

4) **Про лень и прокрастинацию** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239772;

5) **Про эмоции и эмоциональный интеллект** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239771;

6) **Про память** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239770;

7) **Про внешний вид** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239769;

8) **Про время** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239768;

9) **Про уверенность в себе** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239767;

10) **Про цели** https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239765;

11) **Про стресс и победу** <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764>.

Также обращаем ваше внимание, что на официальном сайте Рособрнадзора (https://obrnadzor.gov.ru) можно ознакомиться с разделами **«ГИА»** (https://obrnadzor.gov.ru/gia/) и **«Навигатор ГИА»** (<https://obrnadzor.gov.ru/navigator-gia/>), воспользоваться телефоном «горячей линии» Рособрнадзора по вопросам ЕГЭ: +7 (495) 198-92-38 и телефоном доверия ЕГЭ: +7 (495) 198-93-38.

**Полезные ссылки:**



https://fipi.ru/



https://rustest.ru/