

## Справка

МБОУ «Чиркейский образовательный центр им. А.Омарова»  
17.04.2024г. провели тренинг «Лицом к лицу с экзаменом».

**Цель:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

### Советы выпускникам

**ЕГЭ и ГИА** – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.



**Класс:** 9, 11 классы  
**Педагог-психолог:**

**Курахмаева С.С.  
Гаджиева З.А.**