



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Россия, республика Дагестан, 368210, Буйнакский район село Буглен ул. Спортивная 6.

e-mail: mbou_buglenskaya@e-dag.ru ОГРН: 1030500714793 ИНН: 0507009667

Справка

19.05.2025г. провели тренинг «Лицом к лицу с экзаменом».

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

Советы выпускникам

ЕГЭ и ОГЭ – 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 ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.





Классы :9 «а» 9 «б»
Педагог-психолог:



Залимханова Д.Р.