**Тест о правилах и процедуре ЕГЭ**

**А1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?**

1. Мобильным телефоном

2. Гелевой ручкой

3. Тестовым материалом (КИМ)

**А2. На экзамен необходимо принести:**

1. Учебник

2. Паспорт

3. Персональный компьютер

**А3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:**

1. Встает в угол

2. Удаляется с экзамена

3. Платит штраф

**А4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:**

1. К организатору

2. К президенту РФ

3. К другу

**А5. Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:**

1. На ладони

2. На полях бланка

3. На черновике

**А6. После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:**

1. Галочку

2. Звездочку

3. Крестик

**А7. Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:**

1. Хлопнуть в ладоши

2. Топнуть ногой

3. Поднять руку

**А8. Для подачи апелляции необходимо обратиться:**

1. К ответственному организатору

2. К дежурному по этажу

3. К министру образования РФ

**Мини-лекция «Уверенность на экзамене».**

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

«Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

С Уважением, педагог – психолог отделения реабилитации: О.Н. Васильева