



Каждому человеку в своей жизни приходится пройти через школьные годы, а представить их без экзаменов невозможно. Всегда во все времена выпускники школ сдают экзамены, и они всегда сопровождаются стрессом. И сразу же у вас возникает множество вопросов: Что же делать в такой ситуации? Как избавиться от этого стресса? Как подготовиться к экзаменам? На все эти вопросы вы сможете ответить, пройдя по предложенным ниже ссылкам.

Полезные сайты и ссылки по профилактике стрессовых состояний на итоговой аттестации, психологической поддержки учащихся

1. Официальный информационный портал единого государственного экзамена <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>
2. Официальный информационный портал государственной итоговой аттестации http://gia.edu.ru/ru/graduates_classes/psychologist/
3. Сдать ЕГЭ про 100. Архив материалов. <http://iro23.ru/ege-pro100-arhive>
4. ИРО Краснодарского края <http://iro23.ru/podgotovka-k-attestacii-uchashchih-sya>
5. ЕГЭ и ОГЭ в Свердловской области <http://ege.midural.ru/roditelyam.html>
6. Советы по психологической подготовке к экзаменам. Учительский портал. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/libra..>
7. 5 советов, как без страха сдать ЕГЭ <https://www.uchportal.ru/ege/5-sovetov-kak-bez-straha..>
8. Экзаменационная пора. Правильная подготовка к экзаменам (советы для родителей и педагогов) [psylist.net. https://psylist.net/psytera/00111-htm](https://psylist.net/psytera/00111-htm)
9. Как справиться с экзаменационным стрессом? Психологическая подготовка к экзаменам. [psylist.net. https://psylist.net/psytera/00112-htm](https://psylist.net/psytera/00112-htm)
10. Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ. <https://gppc.ru/info/parent/oge-i-ege/>
11. Брошюра. Я сдам ЕГЭ. https://vk.com/WALL-60060666_13228
12. Психолого-педагогическое сопровождение. https://vk.com/wall-193719167_133
13. Как справиться с тревогой перед экзаменами. https://vk.com/wall-193719167_134
14. Волнение и страх перед экзаменами. Как с ними справиться? https://vk.com/wall-193719167_147
15. Как психологически подготовиться к выпускным экзаменам и сохранить здоровье. https://vk.com/wall-193719167_145



Видеоматериалы и видеоблоги

1. Как справиться со стрессом перед экзаменом? https://www.youtube.com/watch?v=QnHts38_x2E
2. MAXIMUM Education <https://www.youtube.com/user/MaximumtestRu/featured>
3. Как сдать ЕГЭ и другие экзамены <https://www.youtube.com/watch?v=wqxsZ9CRSEw>
4. ЕГЭ, сессия и экзамены без стресса <https://www.youtube.com/watch?v=TuGAvvrs-A>
5. Как успокоиться перед экзаменом. https://youtu.be/vRhYta_545o
6. Как справиться со стрессом перед экзаменами. <https://youtu.be/Lx9to0-L4uY>
7. Готовимся к экзаменам вместе с психологом. <https://www.youtube.com/watch?v=3YVlrCOY0QQ>
8. Советы психолога по подготовке к ГИА, ЕГЭ. <https://www.youtube.com/watch?v=NrAkxIUrbba>
9. Видеоурок «Экзамен без стресса. Часть 1». <https://www.youtube.com/watch?v=Wy8Ku99KyEM>
10. Видеоурок «Экзамен без стресса. Техники управления стрессом. Часть 2». <https://www.youtube.com/watch?v=uyqNxFHQ2k&list=..>
11. Кабинет психолога. Причины стресса и способы преодоления. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLzU3-s7VUSuQhR..>