

□ Сдача экзаменов — ответственный этап в жизни каждого выпускника. Оказание эффективной поддержки выпускникам и их родителям является одной из приоритетных задач [Рособрнадзора](#).

□ В целях обеспечения психологической и эмоциональной устойчивости выпускников и их родителей (законных представителей), оказания им эффективной поддержки в период подготовки и проведения экзаменационной кампании Рособрнадзор подготовил 12 тематических видеороликов.

- [Про мотивацию](#)
 - [Про страхи](#)
 - [Про энергию](#)
 - [Про лень и прокрастинацию](#)
 - [Про эмоции и эмоциональный интеллект](#)
 - [Про память](#)
 - [Про внешний вид](#)
 - [Про время](#)
 - [Про уверенность в себе](#)
 - [Про цели](#)
 - [Про стресс и победу](#)
- Предлагаем ознакомиться!