**Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»**

**1. Почему необходимо сдать.**«Зачет» за итоговое собеседование – условие допуска к ОГЭ по русскому языку.

**2. Когда проводят.** Во вторую среду февраля – 09.02.2022. Если надо пересдать, есть дополнительные сроки: вторая рабочая среда марта (09.03.2022) и первый рабочий понедельник мая (16.05.2022).

**3. Какие задания надо выполнить.**Четыре задания: прочитать текст вслух, пересказать прочитанный текст, дополнить его высказыванием, подготовить монолог по выбранной теме и поучаствовать в диалоге с экзаменатором-собеседником.

**4. Где, когда сдавать и как оценят.**В школе с 9:00 до 14:00. Во время ответа экзаменатор ведет аудиозапись. Итоговое собеседование проверяет навыки спонтанной речи, поэтому на подготовку всего минута, а собеседование пройдет за 15 минут. Оценка по системе «зачет/незачет».

**5. Кто принимает.** Проводят собеседование с учеником экзаменатор-собеседник и эксперт, который оценивает ответ.

**Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоровые способы** | **Нездоровые способы** |
| 1. Проявлять физическую активность.2. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.3. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.4. Обращаться за помощью к окружающим.5. Уделять время для отдыха и прогулок.6. Заниматься любимыми занятиями и хобби.7. Выделять достаточное время для сна.8. Соблюдать режим дня и правильное питание.9. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.10. Проявлять чувство юмора.11. Использовать техники релаксации и расслабления | 1. Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь.2. Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние.3. Употреблять большое количество кофеина, газировки.4. Проводить длительное время перед компьютером или телевизором.5. Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей.6. Откладывать дела на потом.7. Эмоционально срываться на окружающих |