**Приложение 9**

**Тест-опросник для обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****вопроса** | **Вопросы** |
| **1.** | Какие вопросы мы проработали в упражнении «Квадрат Декарта»? (можно выбрать несколько вариантов ответов) |
|  | Что случится, если я сдам экзамен на 100 балов? | **⬜** |
| **Что не случится, если я сдам успешно экзамен?** | **⬜** |
| Что случится, если я опоздаю на экзамен?  | **⬜** |
| **Что случится, если я сдам успешно экзамен?** | **⬜** |
| **2.** | Со скольких точек зрения можно рассмотреть ситуацию, используя технику «Квадрат Декарта»? |
|  | Одна точка зрения | **⬜** |
| Две точки зрения | **⬜** |
| Три точки зрения | **⬜** |
| **Четыре точки зрения** | **⬜** |
| **3.** | Как мы решили назвать вид волнения, которое позволяет дать нам столько энергии для решения задачи, сколько того требует нагрузка? |
|  | «Отсутствующее состояние, равнодушие» | **⬜** |
| «Интерес-волнение» | **⬜** |
| **«Рабочее волнение»** | **⬜** |
| «Сильное волнение» | **⬜** |
| **4.** | Для чего нужно знать несколько способов контролируемого дыхания в контексте подготовки к сдаче экзаменов?  |
|  | Умение различать легкие задачи от сложных | **⬜** |
| **Отработка навыков саморегуляции** | **⬜** |
| Умение фильтровать поступающую информацию | **⬜** |
| Быстро реагировать на ситуацию | **⬜** |
| **5.** | Что нужно успеть сделать и о чем подумать за один день до ЕГЭ? (можно выбрать несколько вариантов ответов) |
|  | **Повторить материал**  | **⬜** |
| Придумать, куда спрятать приготовленную шпаргалку | **⬜** |
| **Лечь спать пораньше, до 22:00** | **⬜** |
| **Приготовить все необходимое на экзамене заранее** | **⬜** |
| **6.** | Чтобы позаботиться о себе и подойти к экзаменам полным сил, можно использовать следующие рекомендации (можно выбрать несколько вариантов ответов) |
|  | Есть не больше 1 раза в день | **⬜** |
| **Гулять утром и вечером по 30-40 минут** | **⬜** |
| **Пить достаточное количество воды** | **⬜** |
| **Делать паузы в работе после изучения конкретной темы** | **⬜** |
| **7.** | Назовите эффективные способы подготовки к экзаменам, а также способы снижения уровня волнения в период подготовки к сдаче экзаменов (можно выбрать несколько вариантов ответов) |
|  | **Готовьте собственные конкретные вопросы перед консультацией** | **⬜** |
| Старайтесь не думать о предстоящих экзаменах до того дня, когда они наступят  | **⬜** |
| **При необходимости обратитесь к специалисту (психолог в школе, телефон доверия)** | **⬜** |
| **Несколько раз проигрывайте ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов)** | **⬜** |