***За несколько дней до экзамена***

 В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

 Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

***Используй такие формулы самовнушений:***

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то…

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, "запишутся" в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным и уверенным.

**ТОМСК**

 **1. Профессиональное училище №12 (ул.Войкова,86**)

тел: 8(3822) 404957 8(3822) 405063

а) портной – обучение 3 года с получением среднего образования.

б) швея – обучение 3 года

в) обувщик по ремонту обуви – обучение 2 года

г) парикмахер – обучение 2 года

**2. профтехучилище №27 (ул. Смирнова, 48 А)**

тел: 8(3822)472643 8(3822)472391

а) штукатур – маляр **Срок обучения 3 г. с получением ср.обр.**

б) столяр Срок обучения 2 года –только профессия

в) плотник

г) облицовщик- плиточник-

**3. Профтехучилище №33 (ул. Смирнова 44/1)**

тел: 8(3822)729833

а) обойщик мебели – обучение 1 год (с 14,5 лет)

б) резчик по дереву и бересте – обучение 1 год (с 14,5 лет)

в) швея – обучение1 год (с 14,5 лет)

г) штукатур, каменщик, маляр - обучение 1 год (с 14,5 лет)

**4**.**Бакчарский учебный центр профессиональных квалификаций ( с. Бакчар, ул. Вицмана, 2**

**контактные телефоны: Приемная 8 38 249 21-208,**

 **Учительская 8 38 249 21-272 )**

 Плодоовощевод - Срок обучения 10 месяцев

**5.Подгорновский филиал ОГБОУ СПО**

 **«Томский аграрный колледж» (с.Подгорное ул. Школьная, 8 тел/факс 8 (257) 2-11-25 )**

 повар

***Памятка выпускнику***

***2017***