



**План мероприятий**

по организации психолого-педагогического сопровождения выпускников при подготовке к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования ОГЭ и ЕГЭ в МБОУ СОШ с.Предгорное в 2022-2023 уч.г.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Занятие 1 Тема: «Самооценка и уровень притязаний» Цель: дать понятие самооценки; определение уровня самооценки; определение формулы самооценки.	Сентябрь 2022г.	Педагог-психолог, классный руководитель
2	Занятие 2 Тема: «Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций» Цель: способы выражения; регуляция эмоционального состояния. Тест эмоций. Цель: выявление эмоционального состояния.	Сентябрь 2022г.	Педагог-психолог, классный руководитель
3	Занятие 3 Тема: «Что такое стресс?» Цель: дать понятие стрессу; эустресс и дистресс; реакция на стресс.	Октябрь 2022г.	Педагог-психолог, классный руководитель
4	Занятие 4 Тема: «Тревожность» Цель: выявление тревожности старшеклассников в предэкзаменационный период; методика «Определения уровня тревожности Спилбергера-Ханина»	Октябрь 2022г.	Педагог-психолог, классный руководитель
5	Занятие 5 Тема: « Тип мышления» Цель: мышление как средство познания, знакомство с типами мышления. Методика «Тип мышления». Цель: определения типа мышления.	Октябрь 2022г.	Педагог-психолог, классный руководитель
6	Занятие 6	Декабрь	Педагог-психолог, классный

	<p>Тема «Внимание»</p> <p>Цель тренировка объема, концентрации, избирательности, устойчивости, распределения, переключения и произвольности внимания.</p>	2022г.	руководитель
7	<p>Занятие 7</p> <p>Тема: «Память и запоминание».</p> <p>Цель: знакомство с характеристиками памяти, обучение работе с текстами, приемам запоминания, обработка полученных навыков.</p>	Январь 2023г.	Педагог-психолог, классный руководитель
8	<p>Занятие 8</p> <p>Тема «Темперамент».</p> <p>Цель: знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.</p>	Февраль 2023г.	Педагог-психолог, классный руководитель
9	<p>Занятие 9</p> <p>Тема: «Обучение приемам релаксации и снятие напряжения».</p> <p>Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.</p>	Февраль 2023г.	Педагог-психолог, классный руководитель
10	<p>Занятие 10</p> <p>Тема: «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ».</p> <p>Цель: подготовить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.</p>	Март 2023г.	Педагог-психолог, классный руководитель
11	<p>Занятие 11</p> <p>Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене». «Способы снятия нервно-психических напряжений».</p> <p>Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; снятие психофизического напряжения.</p>	Апрель 2023г.	Педагог-психолог, классный руководитель
12	<p>Занятие 12</p> <p>Тема «Уверенность на экзамене».</p> <p>Цель: повысить уверенность в себе, в своих знаниях.</p>	Май 2023г.	Педагог-психолог, классный руководитель