



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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039467

Владелец Яхъяева Селита Абасовна

Действителен с 09.11.2023 по 08.11.2024