План психологической поддержки обучающихся 9 и 11 классов МОУ «СОШ села Рыбушка» при подготовке к государственной итоговой аттестации

в 2016 году в форме ОГЭ и ЕГЭ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | 9 кл/  12 чел. | 11 кл/ 14 чел | преподаватели | родители |
| 1 | Внимание и память. Как развивать внимание и память. Занятие. | 07.04 |  | Землянухина С.В.  Муковоз Л.Г. |  |
| 2 | Что такое стресс? Когда стресс помогает, а когда мешает? |  |  | Муковоз Л.Г. |  |
| 3 | Способы преодаления стресса  (советы) |  |  | Муковоз Л.Г. |  |
| 4 | Можно ли убежать от стресса?  беседа |  |  | Землянухина С.В. |  |
| 5 | Стресс перед экзаменом. | 14.04  06.05 |  | Землянухина С.В.  Михайлова С.И.  Муковоз Л.Г. | Апрель  Май |
| 6 | Приемы мобилизирующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке к сдаче экзаменов. | 05.05 |  | Землянухина С.В.  Муковоз Л.Г. |  |
| 7 | Приемы совладания с экзаменационной тревожностью. | 13.05 |  | Михайлова С.И.  Муковоз Л.Г. | Май |
| 8 | Установка на успех. Организуйте время правильно. | 21.05  22.04 |  | Землянухина С. В.  Михайлова С.И.  Муковоз Л.Г. | Апрель |
| 9 | Приемы запоминания. |  |  | Муковоз Л.Г. |  |
| 10 | Стабилизация эмоционального состояния. Тренинг. | 12.05 |  | Землянухина С.В.  Муковоз Л.Г.  Михайлова С.И. |  |
| 11 | Антистрессовый классный час. |  |  | Муковоз Л.Г. |  |
| 12 | Обучение приемам релаксации и снятия напряжения. | 28.04 |  | Землянухина С.В.  Муковоз Л.Г. |  |
| 13 | Ложные способы избавления от стресса. (Беседа) |  |  | Землянухина С.В. |  |
| 14 | Советы родителям как помочь ребенку при подготовке к экзаменам.( на родительском собрании) | 29.04 |  | Михайлова С.И.  Землянухина С.В.  Муковоз Л.Г. | Апрель  Май |
| 15 | Выпуск памятки для выпускников. |  |  | Муковоз Л.Г. | Апрель |
| 16 | Выпуск памятки для родителей |  |  | Землянухина С. В.  Михайлова С.И. | Апрель |

Провести классные часы, цикл занятий в форме психологических тренингов для выпускников по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия эмоционального напряжения, групповых и индивидуальных бесед по проблемам психологической готовности в ГИА.

Организовать консультирование других участников образовательного процесса: учителей, родителей по вопросам психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.

Информацию по психологической подготовке выпускников можно использовать с информационного портала единого государственного экзамена в разделах «Выпускникам 11 классов», «Выпускникам 9 классов» по ссылкам: <http://www.ege.edu.ru>; <http://gia.edu.ru>.