

Приложение
к приказу Управления образования
АМС Моздокского района
от 29.09.2020 г. № 170

План мероприятий

по организации психолого-педагогического сопровождения выпускников при подготовке к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования (далее - ГИА) в Моздокском районе в 2020-21 учебном году.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Занятие 1 Тема диагностики "Самооценка и уровень притязаний". <i>Цель:</i> дать понятие самооценки; определение уровня самооценки; определение формулы самооценки.	сентябрь 2020 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
2	Занятие 2 Тема диагностики "Темперамент". <i>Цель:</i> знакомство с типами темперамента; определение типа темперамента.	сентябрь 2020 г	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
3	Занятие 3 Тема "Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций". <i>Цель:</i> способы выражения; регуляции эмоционального состояния. Тест эмоций <i>Цель:</i> выявление эмоционального состояния.	октябрь 2020 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
4	Занятие 4 Тема "Тип мышления". <i>Цель:</i> мышление как средство познания; знакомство с типами мышления. Методика "Тип мышления". <i>Цель:</i> определение типа мышления.	октябрь 2020 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
5	Занятие 5 Тема: "Внимание". <i>Цель:</i> тренировка объема, концентрации, избирательности, устойчивости, распределения, переключения и произвольности внимания	ноябрь 2020 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители

6	Занятие 6 Тема: "Память и запоминание" Цель: знакомство с характеристиками памяти, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.	декабрь 2020 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
7	Занятие 7 Тема: "Стресс и тревожность". Цель: дать понятие тревожности; эустресс и дистресс; реакция на стресс. Методика "Определение уровня тревожности" Спилбергера-Ханина. Школьные педагоги-психологи, классные руководители Цель: выявление тревожности у старшеклассников в предэкзаменационный период.	январь 2021 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
8	Занятие 8 Тема: "Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами". Цель: знакомство с приемами волевой мобилизации; отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов.	февраль 2021 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
9	Занятие 9 Тема: "Обучение приемам релаксации и снятия напряжения". Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.	февраль 2021 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
10	Занятие 10 Тема: "Как справиться со стрессом на экзамене". Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	март 2021 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
11	Занятие 11 Тема: "Способы снятия нервно-психических напряжений". Цель: снятие психофизического напряжения.	апрель 2021 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
12	Занятие 12 Тема: "Уверенность на экзамене". Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.	апрель 2021 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители