

Приложение  
к приказу Управления образования  
АМС Моздокского района  
от «    » \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

### 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 2023-24 учебном году.

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Занятие 1 Тема диагностики "Самооценка и уровень притязаний". <i>Цель:</i> дать понятие самооценки; определение уровня самооценки; определение формулы самооценки.	ноябрь 2023 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
2	Занятие 2 Тема диагностики "Темперамент". <i>Цель:</i> знакомство с типами темперамента; определение типа темперамента.	ноябрь 2023 г	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
3	Занятие 3 Тема "Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций". <i>Цель:</i> способы выражения; регуляция эмоционального состояния. Тест эмоций <i>Цель:</i> выявление эмоционального состояния.	ноябрь 2023 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.	декабрь 2023 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
5	Занятие 5 Тема: "Внимание" <i>Цель:</i> тренировка объема, концентрации, избирательности, устойчивости, распределения, переключения и произвольности внимания	декабрь 2023 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители

6	<p>Занятие 6 Тема: "Память и запоминание" <i>Цель:</i> знакомство с характеристиками памяти", обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.</p>	декабрь 2023 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
7	<p>Занятие 7 Тема: "Стресс и тревожность". <i>Цель:</i> дать понятие тревожности; эустресс и дистресс; реакция на стресс. Методика "Определение уровня тревожности" Спилбергера-Ханина. Школьные педагоги-психологи, классные руководители <i>Цель:</i> выявление тревожности у старшеклассников в предэкзаменационный период.</p>	январь 2024 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
8	<p>Занятие 8 Тема: "Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами". <i>Цель:</i> знакомство с приемами волевой мобилизации; отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов.</p>	февраль 2024г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
9	<p>Занятие 9 Тема: "Обучение приемам релаксации и снятия напряжения". <i>Цель:</i> обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.</p>	февраль 2024 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
10	<p>Занятие 10 Тема: "Как справиться со стрессом на экзамене". <i>Цель:</i> познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.</p>	март 2024 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
11	<p>Занятие 11 Тема: "Способы снятия нервно-психических напряжений". <i>Цель:</i> снятие психофизического напряжения.</p>	апрель 2024 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители
12	<p>Занятие 12 Тема: "Уверенность на экзамене". <i>Цель:</i> повысить уверенность в себе, в своих силах.</p>	апрель 2024 г.	Школьные педагоги-психологи, классные руководители