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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| *1* | Занятие 1  Тема диагностики "Самооценка и уровень притязаний".  *Цель:* дать понятие самооценки; определение уровня самооценки; определение формулы самооценки. | ноябрь 2023 г. | Школьные педагоги-психологи, классные руководители |
| *2* | Занятие 2  Тема диагностики "Темперамент".  *Цель:* 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".  *Цель:* способы выражения; регуляция эмоционального состояния.  Тест эмоций  *Цель*: выявление эмоционального состояния. | ноябрь 2023 г. | Школьные педагоги-психологи, классные руководители |
| *4* | Занятие 4  Тема "Тип мышления".  *Цель:* мышление как средство познания; знакомство с типами мышления.  Методика "Тип мышления"*.*  *Цель*: определение типа мышления. | декабрь 2023 г. | Школьные педагоги-психологи, классные руководители |
| *5* | Занятие 5  Тема: "Внимание"  *Цель:* тренировка объема, концентрации, избирательности, устойчивости, распределения, переключения и произвольности внимания | декабрь 2023 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 2023 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 2024 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 2024г. | 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 2024 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 2024 г. | Школьные педагоги-психологи, классные руководители |
| *11* | Занятие 11  Тема: "Способы снятия нервно-психических напряжений".  *Цель:* снятие психофизического напряжения. | апрель 2024 г. | Школьные педагоги-психологи, классные руководители |
| *12* | Занятие 12  Тема: "Уверенность на экзамене".  *Цель:* повысить уверенность в себе, в своих силах. | апрель 2024 г. | Школьные педагоги-психологи, классные руководители |