

Утверждаю

Директор МБОУ Сосновская СОШ № 2
им. И.Ю. Уланова

Л.В. Платицына
«03» марта 2025г.



**План
психологической подготовки к ГИА «Экзамен без стресса!»**

Дата проведения с 03.03.2025г. по 16.05.2025г.

№	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Семинар-практикум для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ЕГЭ, ОГЭ»	04.03
2	Родительский лекторий «Как помочь ребенку подготовиться и успешно сдать экзамены»	25.03
3	Подготовка памяток для родителей: «Период экзаменов. Как справиться со стрессом» «Как настроить подростка на экзамен»	в течение всего периода
4	Презентация для родителей «Родители выпускников в период подготовки к экзаменам. Опора и ресурсное окружение»	11.03
5	Групповые консультации для обучающихся 9, 11 классов: «Приемы успешного запоминания при подготовке к экзаменам» «Методы активного запоминания» «Основные принципы подготовки к экзаменам» «Как справиться с волнением на экзаменах» «Гармонизация эмоционального состояния перед экзаменам» «Кратковременные эффективные средство борьбы со стрессом. Общие принципы деятельности на экзамене»	в течение всего периода
6	Показ презентации для учащихся «Психологическая подготовка выпускников к экзаменам»	24.04, 10.03
7	Подготовка памяток для учащихся «Правила преодоления экзаменационного стресса. Советы психолога», «Планирование времени. Метод «Помадоро», «Методики мотивации»	15.04, 15.05

8	Психологические тренинги для учащихся: «Путь успеха на экзамене» «Тайменеджмент для школьника. Как организовать свое время» «Я и экзамен»	в течение всего периода
9	Самодиагностика психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов. Анкетирование.	04.03
10	Коворкинг «Шире школьных стен»	24.04
11	Анкетирование «Готовность к ЕГЭ/ОГЭ»	март-апрель
12	Тест Спилберга на определение состояния тревожности выпускников	март-апрель
13	Индивидуальные консультации для учащихся и родителей	в течение всего периода
14	Оформление стенда для выпускников 9, 11 классов «Сдаем экзамен успешно!»	в течение всего периода
15	Размещение информации на странице психологов школьного сайта	в течение всего периода