



С подтверждаю

Директор МБОУ Сосновская СОШ № 2

Л.В. Платицына

«10» февраля 2022г.

План месячника по психологии «Экзамен без стресса!»

Дата проведения с 14.02 по 15.03.2022г.

№	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»	25.02
3	Подготовка памяток для родителей: «Период экзаменов. Как справиться со стрессом» «Как настроить подростка на экзамен»	03.03
	Презентация для родителей «Родители выпускников в период подготовки к экзаменам. Опора и ресурсное окружение»	11.03
4	Участие родителей в проекте «Родительские перемены». Цикл бесед «Экзамен без стресса»	14.02, 21.02
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»	с 14.02-15.03
6	Показ презентации «Психологическая подготовка выпускников к экзаменам»	24.02, 10.03
7	Подготовка памяток для учащихся «Правила преодоления экзаменационного стресса. Советы психолога », «Планирование времени. Метод «Помадоро», «Методики мотивации»	24.02
8	Психологические тренинги для учащихся: «Путь успеха на экзамене»	с 14.02-15.03

	«Тайменеджмент для школьника. Как организовать свое время» «Я и экзамен»	
9	Самодиагностика психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов. Анкетирование.	25.02
10	Коворкинг «Шире школьных стен»	24.02
11	Анкетирование «Готовность к ЕГЭ/ОГЭ»	14.02-15.03
12	Тест Спилберга на определение состояния тревожности обучающихся	14.02-15.03
13	Индивидуальные консультации с учащимися и родителями	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