

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 26 августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа № 1534

«Академическая»
О.С. Шейнина
2020 г.

«01»



**План мероприятий
психолого-педагогической службы
ГБОУ Школа № 1534 «Академическая»
по психологической подготовке обучающихся 9, 11 классов
к ГИА (ЕГЭ)
на 2020-2021 учебный год**

Одной из задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимально возможных баллов за экзамен выпускниками.

Цель психологической подготовки: психологическая профилактика и психологическое просвещение обучающихся на тему «Стресс на экзаменах и в предэкзаменационный период», которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, понимать возникающие кризисные эмоциональные переживания, а также ознакомление с оперативными и долговременными методами снижения стрессового состояния.

Участники: обучающиеся 9-х, 11-х классов, родители, классные руководители.

Задачи:

1. Информировать о проявлении стрессовых состояний и физиологических процессах, протекающих в организме в кризисном состоянии. Научить определять стрессовое состояние по физиологическим проявлениям.
2. Ознакомить с методами оперативного снижения стрессового состояния. Техники контролируемого дыхания. Использование подручных средств при возникновении стрессового состояния.
3. Ознакомить с долговременными методами, снижающими стрессовую готовность. Режим питания. Режим сна. Физические нагрузки.

План

№	Содержание деятельности	Планируемый результат	Срок
1.	Организационно-методическая работа	Подготовка материалов к семинарам и лекциям «О стрессе»	август 2020; июнь 2021
2.	Выступления на родительских собраниях в 9-х, 11-х классах	Выступление на тему: «Стрессовые состояния на экзаменах и роль родителей при сопровождении экзаменационного процесса»	сентябрь, апрель

3.	Лекции для обучающихся 9-х, 11-х классов.	Лекции на тему: «Что такое стресс»	ноябрь – февраль
4.	Профилактика и просвещение родителей обучающихся 9-х, 11-х классов	Памятка на тему: «Помощь родителей при подготовке обучающегося к экзаменам»	ноябрь
5.	<p>Диагностика Универсальных учебных действий обучающихся 9-х, 11-х классов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест уровня школьной тревожности Филлипса 2. «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) 3. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (ИТО) 4. Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой) 5. Оценки по результатам триместра (математика, русский язык). Информация от преподавателей русского языка и математики о невыполнении д/з и проблемах освоения учебного материала 	<p>Выделение обучающихся группы риска.</p> <p>Основные показатели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные виды школьной тревожности. 2. Эмоциональная чувствительность 3. Аффективность 4. Трудности освоения учебного материала 5. Трудности коммуникативного характера. 	сентябрь – ноябрь
6.	Доведение результатов диагностики УУД до классных руководителей 9-х, 11-х классов	Информирование классных руководителей об обучающихся группы риска.	ноябрь – февраль
7.	Беседы с родителями и обучающимися 9-х, 11-х классов по итогам диагностического тестирования.	Беседа-информирование родителей и обучающихся о возможных трудностях психологического характера во время проведения экзамена	ноябрь – апрель

8.	Беседы с родителями обучающихся 9-х, 11-х классов, испытывающих трудности освоения учебного материала.	Беседа-информирование о наблюдаемых трудностях освоения учебного материала.	По итогам I, II, III триместров
9.	Индивидуальные консультации обучающихся 9-х, 11-х классов группы риска	Формирование навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях. Прояснение тревожных состояний и страхов, связанных с экзаменами.	ноябрь – май
10.	Оформление документации по итогам выполнения плана	Аналитический отчёт за 2020-2021 учебный год	май

Руководитель психологической службы



Коцегой С.В.