

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 1
 им. М.М. Бограда г. Новокубанска
 муниципального образования Новокубанский район

План
психологического сопровождения учащихся 9, 11 классов
МОБУСОШ №1 им. М.М. Бограда, г. Новокубанска, в период
подготовки к ОГЭ и ЕГЭ
в 2022 - 2023 учебном году

Срок	Мероприятие	Цель
31.08.2022 год	Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ.	Выработка стратегии оказания психологической помощи учащимся 9,11 классов.
В течение всего года	1. Работа с классными руководителями 9, 11 классов по проблемам «Контроль успеваемости и посещаемости учащихся». 2. Работа с родителями	Оказание психологической помощи.
Октябрь-ноябрь	Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ М.Ю. Чибисовой.	Осведомлённость учащихся с процедурой экзамена. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников.
Декабрь	Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний. А.Ю. Барышев	Определение уровня тревожности у выпускников.
Ноябрь	Тест « Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» О.В. Ерёмкина.	Определение количества учащихся подверженных к стрессу во время сдачи экзаменов.
Январь	Аутотренинг « Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов»	Обучение приёмам релаксации и снятия нервно - мышечного напряжения. Снятие тревожности.

Ноябрь - апрель	Программа психолого – педагогического сопровождения « Экзамены. Путь к успеху»	<p>Психологическая поддержка.</p> <p>Обучение приёмам релаксации и снятия нервно - мышечного напряжения. Снятие тревожности.</p> <p>Знакомство с методами активного запоминания.</p>
В течение всего года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальная и групповая работа с учащимися с высоким уровнем тревожности, упражнения и приемы совладения с экзаменационной тревогой. 2. Беседа «Использование вашего времени наилучшим образом». 3. Классный час « Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья». 4. Классный час «Поговорим перед экзаменом». 5. Групповое и индивидуальное консультирование «Как быть успешным во время сдачи экзаменов». 	<p>Психологическая поддержка и оказание психологической помощи.</p> <p>Способы снятия нервно – психического напряжения.</p> <p>Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом.</p>
В течение всего года	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.	<p>Психологическая поддержка и оказание психологической помощи. Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.</p>
В течение всего года (по запросу администрации)	<p>Родительские собрания по запросу классных руководителей 9, 11 классов.</p> <p>Лекторий для родителей «Как помочь выпускнику успешно сдать экзамены»</p>	<p>Психологическая поддержка и оказание психологической помощи.</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу». 2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить родителей с психологическими особенностями во время подготовки и сдачи экзаменов.

		<p>2. Проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям.</p> <p>3. Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p>
В течение всего года	Оформление стенда для выпускников. «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменах.
В течение всего года	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятки.	Информация по подготовке к экзаменам.

Педагог - психолог
МОБУСОШ №1 им. М.М.Богграда
г. Новокубанска



О.В. Мозолевская

Директор МОБУСОШ №1
им. М.М.Богграда г. Новокубанска




Н.Н. Ермакова