

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 206  
Клеев С.А.  
Приказ № 2592 от 25.01.16

План мероприятий по психологической подготовке к ГИА и ЕГЭ обучающихся выпускных классов в 2016 году:

- ✓ 1 блок «Уверенность в себе»  
Цель: формирование адекватной социальной позиции  
- Продолжить фразы: «Я уверен в себе, когда...», «Я не уверен в себе, если...»  
- Тест «Насколько вы уверены в себе»  
- «10 главных заповедей неудачника» - согласны с утверждениями или нет?  
- Быть уверенным в себе или «крутым»? Определения, разница между ними
  
- ✓ 2 блок «Внимание и саморегуляция. Я и стресс»:  
Цель: улучшение когнитивных функций. Формирование понимания значения стресса в жизни человека, умения противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам, изучение техники быстрого снятия стресса.  
- Упражнения на регуляцию мышечного тонуса, на концентрацию внимания  
- Задания на тренировку внимания: Корректирующая проба. Таблицы Шульте  
- Игра «Что такое стресс»  
- Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»  
- Дыхательные упражнения для снятия стресса
  
- ✓ 3 блок «Память». Цель: изучение и улучшение когнитивных функций  
- Проверка памяти: 10 слов  
- Секреты хорошей учебы: Опыт и советы учеников  
- Изучение и освоение мнемотехник (мини-лекция)
  
- ✓ 4 блок «Я и мое будущее». Цели: развитие умения объективно оценивать свои достижения и поражения, видеть их причины, понимать границы своих возможностей; развитие стремления проявлять упорство в достижении успеха и «не опускать руки» в случае неудачи; повышение самооценки, усиление мотивации достижения. Профилактика употребления ПАВ  
- Игра «Я, мои успехи и неудачи»  
- Коллективная дискуссия «Об экзаменах»  
- Памятка «Сдающему экзамены» - обсуждение вариантов  
- Список «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые, подростки становятся наркоманами»  
- «Если бы я работал в центре по профилактике ПАВ и у меня была бы одна минута на телевидении, то я бы сказал...» - желающие либо по очереди.