



Утверждаю

Н.П.

Директор Пархоменко Н.П.

1384 . . .

Цели:

- Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и основному государственному экзамену.
- Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля учащихся, повышение уверенности в себе, своих силах.
- Понижение уровня тревожности у всех участников.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу.
- Развитие эмоционально-волевой сферы.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
- Обучение приемам запоминания, работы с большими объемами текстовых материалов.
- Обучение приемам концентрации внимания и сосредоточения на поставленных задачах.
- Обучение приемам волевой мобилизации.
- Обучение учащихся стратегии сдачи экзаменов итоговой аттестации.

ПЛАН
подготовки к ГИА учащихся 9-11 классов

№ п/п	Название темы (мероприятия)	Кол-во академ. часов	Сроки проведения
1	Как лучше подготовиться к экзаменам: режим и диета. Анкета «Готовность к сдаче экзаменов»	1	Март
2	Поведение на экзамене. Стратегии написания экзамена: мой индивидуальный стиль.	1	Март
3	Как бороться со стрессом. Приемы релаксации и снятия напряжения.	2	Апрель
4	Память и приемы запоминания. Определение своего ведущего вида памяти (зрит., моторная, слуховая).	1	Апрель
5	Работа с большой информацией. Методы запоминания текстов.	1	Май
6	Тренинг «Готовность к ГИА и ЕГЭ»	1	Апрель
7	Снятие тревожности учащихся Тренинг.	1	Май
8	Индивидуальные консультации для учащихся и родителей.	По запросу	Март-май
9	Лекция для родителей. «Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены?»	По плану	