



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА ГОРОДА ПЯТИГОРСКА

357528 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Февральская, 283  
телефон (88793) 98-54-90, 39-89-34, e-mail: [sch03.5gorsk@mail.ru](mailto:sch03.5gorsk@mail.ru)



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
им. А.С. Пушкина  
О. В. Переварова  
01.09.2022 г.

План мероприятий по проведению психологической подготовке к ГИА - 11

Месяц	Содержание работы	Участники	Форма работы	Кол-во часов
Сентябрь - Май	Индивидуальное консультирование всех участников образовательных отношений (по запросу)	Учащиеся, родители, педагоги	Индивидуальное консультирование	От 1 часа на человека
Сентябрь	Выступление по теме «Эмоциональная поддержка детей в период подготовки к сдаче ГИА ЕГЭ»	Родители	Родительское собрание. Интерактивная лекция	1 час
Ноябрь	Диагностика уровня тревожности и эмоционального напряжения. Выявление группы риска	Учащиеся	Анкетирование	1 час на класс
Ноябрь	Обратная связь по результатам диагностики (групповая или индивидуальная)	Учащиеся, родители	Консультирование	От 1 часа на класс
Октябрь-май	Занятия в мини-группах для группы риска	Учащиеся	Тренинг, арт-терапия, релаксация	12 (1 раз в 2 недели)
Ноябрь (каникулярное время)	Тренинг « Специфика подготовки к ГИА и ЕГЭ с психологической точки зрения»	Учителя	Тренинг, интерактивная лекция	2

Октябрь — ноябрь (до итогового сочинения)	Занятия по психологической подготовке к ГИА и ЕГЭ. Темы: 1. «Отреагирование актуального эмоционального состояния, связанного с предстоящими экзаменами». 2. «Техники снижения эмоционального напряжения». 3. «Тайм-менеджмент»	Учащиеся	Тренинг, интерактивная лекция	2-3 часа на класс
Январь- апрель	Занятия по психологической подготовке к ГИА и ЕГЭ. Темы: 1. «Тайм- менеджмент. Повторение». 2. «Мнемотехники (техники запоминания)». 3. «Как оптимально организовать режим дня». 4. «Как вести себя до, во время и после экзамена». 5. «Отреагирование актуального эмоционального состояния, связанного с предстоящими экзаменами». 6. «Повышаем уверенность в себе». 7. «Техники снижения эмоционального напряжения. Повторение»	Учащиеся	Тренинг, интерактивная лекция	6 часов на класс
Март	Тренинг «Роль семьи при подготовке к ГИА и ЕГЭ»	Родители	Тренинг	3ч
Март -Апрель	Диагностика уровня тревожности и эмоционального напряжения (повторная)	Учащиеся	Анкетирование	1 час на класс
Март- Апрель	Обратная связь по результатам диагностики	Учащиеся, родители	Консультирование	От 1 часа на класс