Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 6 с. Серафимовского

Арзгирского района Ставропольского края

**Тематический план программы «Все в твоих руках!»**

**педагога-психолога МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского**

**Н.Н. Партала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание** | **Количество часов** |
| Психологическая готовность к ГИА | 1. Приветствие. 2. Основная часть. Упражнение «Ассоциации». Оценка готовности выпускников к ГИА. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Упражнение «Молодец!». 3. Заключительная часть. Релаксация «Летний дождь» | 1 |
| Как подготовиться к ГИА | 1. Приветствие. 2. Основная часть. Упражнения: «По радио сказали», «Преодоление». Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». 3. Заключительная часть. Релаксация «Цветок в ладошках» | 1 |
| Поведение на экзамене | 1. Приветствие. Разминка «Считалка». 2. Основная часть. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Мозговой штурм. 3. Заключительная часть. Релаксация «Безопасное место» | 1 |
| Память и приемы запоминания | 1. Приветствие. 2. Основная часть. Упражнение «Пустой стул». Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала». Упражнения на развитие памяти: «Двадцать слов», «Лица с именами и фамилиями» и «Логически связанный текст». 3. Заключительная часть. Психофизиологическая релаксация | 1 |
| Приемы волевой мобилизации | 1. Разминка. 2. Основная часть. Упражнения: «Часы», «Ассоциации», «Эксперимент». Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации». Упражнения: «Волевое дыхание», «Приятно вспомнить». 3. Заключительная часть. Релаксация «Полет к звезде». Упражнение «До встречи на экзамене!» | 1,5 |
| **Всего** | | 5,5 |