

Работа по подготовке к экзаменам, учащихся 9-11 классов Эрхирикской СОШ на 2022-23 учебный год

Проведена лекция на тему «Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы»:

1. Накануне экзамена
2. Предэкзаменационный рацион
3. Упражнения
 - для оптимизации настроения
 - упражнения направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения «Кнопки мозга»
 - приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

9 «А» 11	15.12.2022
9 «Б» 9 «В»	16.12.2022

- «Обучение приемам экстренной релаксации и гармонизации психологического состояния в условиях проведения экзаменов». (6 февраля)
- Тест «Подвержены ли вы к экзаменационному стрессу». (13 февраля)
- Анкета «Психологическая готовность к сдаче экзамена». (2 марта)
- Занятия по профилактике стрессовых состояний:
 - 1 занятие. «Психология эмоций» (9 марта)
 - 2 занятие. «Память» (13 марта)
 - 3 занятие. «Внимание» (16 марта)
 - 4 занятие. «Психорегуляция» (23 марта)

Проведены индивидуальные консультации с учащимися 9-х классов, в ходе которых, учащиеся ознакомлены со способами саморегуляции в стрессовой ситуации и на экзаменах, а так же способы поддержки работоспособности.

Педагог-психолог Галсанова Е.Ю.