

Рецензия на профилактическую психолого- педагогическую программу «Сдать экзамен, сохранив здоровье»

Автор-составитель программы - педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель – Черкасский **Назарова Анастасия Вячеславовна.**

Проблема психологической готовности школьников к экзаменационным испытаниям очень важна и актуальна. Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена. Формы централизованного тестирования (ЕГЭ и ГИА), появившиеся сравнительно недавно, имеют ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной, и психологической готовности к их выполнению. Чтобы избежать излишнего эмоционального напряжения, необходима планомерная подготовка и овладение определенными психологическими знаниями, которые позволят повысить эффективность подготовки к экзаменам и будут способствовать формированию навыков самоконтроля и саморегуляции.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Пути реализации программы направлены на решение следующих задач:

- Способствовать формированию конструктивной стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.
- Развитие навыков самоконтроля.
- Информирование педагогов и родителей о способах и приемах эмоциональной поддержки детей.
- Обучение основным способам снижения тревоги и снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции с помощью нервно-мышечной и дыхательной релаксации;

Программа включает в себя аннотацию, пояснительную записку, учебный и учебно-тематический план, конспекты занятий, приложение.

Адресатом программы являются учащиеся 9-х и 11-х классов, педагоги и родители этих учащихся. Программа рассчитана на 5 месяцев занятий (с января по май), которые проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 1,5 часа. В группе 12-15 человек. Программа предполагает включение родителей и педагогов, которое реализуется через информирование взрослых на семинарах и собраниях. Содержание программы разделено на три этапа: диагностический, информационно - практический, итоговый. Формы и методы работы: диагностика, тренинговая работа с элементами лекций, ролевое моделирование, упражнения на релаксацию, самоанализ, рефлекссию, дискуссии.

В учебном и учебно-тематическом планах отражается соответствие занятий той или иной теме. В программе представлены материально-техническое оснащение и оборудование, обозначены критерии оценки планируемых результатов.

Представленная программа соответствует психологическим закономерностям учащихся старшего подросткового возраста, имеет значимую цель и может быть рекомендована к использованию в условиях образовательных учреждений.

Доцент кафедры
социально-гуманитарных наук,
кандидат психологических наук

Подлинность подписи подтверждаю
Начальник отдела кадров



Е.Ю.Умярова

М.Ю.Денисова

Учебно-тематический план

Профилактической психолого-педагогической программы

« Сдать экзамен, сохранив здоровье»

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

с. Кинель-Черкассы

Иванова О.Е.

«Утверждено»

/ Директор ГБУ ЦППМСП

м.р Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Категория обучающихся: обучающиеся 9,11 классов.

Срок обучения: второе полугодие учебного года (февраль-апрель).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретических	практических	Форма контроля
1.	Диагностика	1ч		1ч	Анкетирование.
1.1	«Как подготовиться к экзаменам».	2ч		2ч	
1.2	«Ассоциация»	1ч		0.75ч	Рефлексия
1.3	Положительное и отрицательное. «ГИА и ЕГЭ»	1ч		0.75ч	Рефлексия
1.4	Работа с родителями.	1ч	1ч		Рефлексия
2.	«Сдать экзамен, сохранив здоровье»	3ч		3	Рефлексия
2.1	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1ч		0.75ч	Рефлексия

Учебно-тематический план

Профилактической психолого-педагогической программы

« Сдать экзамен, сохранив здоровье»

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

с. Кинель-Черкассы

Иванова О.Е.

«Утверждено»

/ Директор ГБУ ЦППМСП

м.р Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Категория обучающихся: обучающиеся 9,11 классов.

Срок обучения: второе полугодие учебного года (февраль-апрель)

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретических	практических	Форма контроля
	Диагностика	1 час		1ч	Анкетирование
1.раздел	«Как подготовиться к экзаменам».	2 часа		2ч	Рефлексивные отзывы учащихся
	Работа с родителями	1 час	1 час		
2.раздел	«Сдать экзамен, сохранив здоровье»	3 часа		3ч	Рефлексивные отзывы учащихся
3.раздел	Уверенность на экзаменах.	3 часа		3ч	Рефлексивные отзывы учащихся
	Повторная диагностика	1 час		1ч	Анкетирование
Итого:		11ч	1ч	10ч	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики.

2.2	Правила преодоления предэкзаменационного волнения.	1ч		1 час	Рефлексивный отчет учащихся по занятию
2.3	Шкала предэкзаменационного волнения	1ч		1 час	
3.	«Уверенность на экзаменах».	3ч		3ч	Рефлексия
3.1	«Образ уверенности»	1ч		0.75мин	Рефлексия
3.2	«Уверенность залог успеха»	1ч		1 час	Рефлексия
3.3	«Саморегуляция».	1ч		1ч	
4.	Повторная диагностика	1ч		1ч	Анкетирование
Ит ог о		11 часов	1ч	10 часов	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики уровня ситуативной тревожности и уровня Стрессоустойчивости Рефлексивный отчет учащихся по программе.