

Тематический план программы «Всё в твоих руках!»

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