

«Бекітемін»:
КММ «С.Мұқанов атындағы ЖББМ»
директоры Э.Қ. Бөпежанова



**Білім алушылардың
білім жетістіктеріне
мониторингі**

**Мониторинг
образовательных достижений обучающихся
План работы педагога-психолога**

2023 – 2024
Оқу жылы/учебный год

Сынып/ Класс: 4,9

Педагог-психолог: Рысова С.С.

*

2023-2024 оқу жылының

**Список учащихся 4 класса
2023-2024 учебного года**

1	Алексеева Аделина Юрьевна
2	Бабашева Аймира Руслановна
3	Бочкарёва Виктория Андреевна
4	Ветютнева Аделина Владимировна
5	Головин Константин Витальевич
6	Горлов Илья Андреевич
7	Гришков Роман Евгеньевич
8	Дедов Кирилл Алексеевич
9	Донцова Элина Андреевна
10	Зарлыкканова Айша Медетовна
11	Каширин Артём Игоревич
12	Кислов Ярослав Иванович
13	Коломиец Александра Анатольевна
14	Кудинов Кирилл Александрович
15	Пименов Сергей Андреевич
16	Тимошенко София Александровна
17	Чегодаев Артём Алексеевич
18	Якунова Вероника Владимировна

**Список учащихся 9 класса
2023-2024 учебного года**

1	Абдрахманов Аман Русланович
2	Абдрахманова Аяжан Ерлановна
3	Ахмедов Давид Олегович
4	Ахметжанов Тимур Сергеевич
5	Беседин Егор Андреевич
6	Бродт Снежана Ивановна
7	Вейнгертнер Мария Михайловна
8	Ерёменко Кирилл Николаевич
9	Есенова Камалия Есеновна
10	Кудряшов Богдан Сергеевич
11	Кудряшова Светлана Николаевна
12	Мертинс Мирослав Евгеньевич
13	Муминова Рамина Рустамовна
14	Рысов Расул Дулатұлы
15	Середа Егор Григорьевич
16	Убыкина Арина Александровна
17	Чевтаев Никита Максимович
18	Шпильман Карина Альбертовна

**План психологической подготовки к МОДО
учащихся 4,9 классов на 2023/2024 учебный год**

Направление	№	Мероприятие	Класс	Сроки
Диагностическое	2	Уровень тревожности	4,9	Сентябрь
	4	Интеллектуальное развитие	4,9	Сентябрь
	5	Профессиональная направленность	9	Октябрь
	6	Повторная диагностика психологического состояния	4,9	Январь
Коррекционно-развивающее	7	Снятие эмоционального напряжения	9	Сентябрь
	8	Сплочение коллектива	9	Сентябрь
	9	Как лучше подготовиться к экзаменам	9	Октябрь
	10	Поведение на экзамене	9	Октябрь
	11	Память и приемы запоминания (2 занятия)	9	Ноябрь, Январь
	12	Как бороться со стрессом (2 занятия)	9	Декабрь, Февраль
	13	Как контролировать себя	9	Декабрь
	14	Способы релаксации (2занятия)	9	Январь, Февраль
	15	Эмоции и поведение	9	Январь
	16	Как управлять своими негативными эмоциями	9	Февраль
	17	Приемы волевой мобилизации	9	Март
Педагоги	24	Оформление рекомендаций психолога в классном уголке	4,9	В течение года
	25	Проведение ППК по результатам исследований	педагоги	Январь
	26	Профилактика профессионального выгорания		Январь
Родители	27	Выступление на родительских собраниях «Режим – это серьезно». «Психологическая поддержка, организация режима дня в период подготовки к МОДО». Результаты диагностических исследований.	4,9	В течение года
	28	Индивидуальные консультации по результатам диагностических исследований.		
Аналитическое	29	Анализ работы за год		Апрель

Психологическая поддержка учащихся при подготовке и сдаче МОДО

Советы психолога

Как готовиться к МОДО

1. Определи для себя, что ты знаешь, что умеешь и чего не знаешь и не умеешь.
2. Составь план повторения. Ты достигнешь лучших результатов, если будешь повторять одновременно два различных предмета в одни и те же дни (например, математику и историю, географию и русский язык, физику и иностранный язык и т. п.). Лучше, если один из предметов будет любимым, а другой нелюбимым.
3. За день перед МОДО, а также в день самого МОДО не повторяй уже ничего.

ТЕХНИКА ПОВТОРЕНИЯ.

1. Выдели время на занятия в паре с одноклассником. Каждый из вас силен в чем-то другом. Важно друг другу помочь, объяснить трудные вопросы.
2. Повторяй материал большими частями. Нужно разделить материал по данному предмету на несколько больших частей, которые объединяются друг с другом по смыслу. Такая часть обычно состоит из нескольких глав. Прочитай всю часть два раза и повтори вслух. Если пока не запомнил, не страшно – отложи это на время.
3. Повтори «забытый материал» за три дня, а в последующие три дня повтори его в той же очередности, в которой учил. При очередном повторении начинай не с прочтения, а с пересказа – вслух и громко!
4. Не повторяй, если не понимаешь. Попробуй разобраться сам. Спроси, как понять этот материал твой друг, с которым вы время от времени вместе занимаетесь. Если еще возникают вопросы, проконсультируйтесь с учителем.
5. Помни о перерывах в работе. Если работаешь быстро, делай перерывы на 10 минут через каждые 30-45 минут работы. Если работаешь медленнее, то делай перерывы через каждый час работы. Иногда, после прочтения или повторения сложного материала, делай очень короткие перерывы (1-2 минуты).
6. Свободное время проводи в движении и на свежем воздухе.
7. На время сдачи МОДО отложи встречи со своими друзьями из шумной компании. Оставь это «на после».

Рекомендации психолога учащимся по поведению до и в момент проведения МОДО

1. За день до начала МОДО постарайся отдохнуть.

2. Перед МОДО обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4-6 секунд),
 - задержка дыхания (2-3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста.
- Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты несомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Желаем вам успехов!