

Протокол № 4
Проведения занятия по подготовке к ОГЭ по теме:
«Как бороться со стрессом»

Дата проведения: 28.03. 2022 г.

Место проведения: МБОУ ООШ № 14

Респонденты: учащиеся 9 класса.

Количество: 10 человек,

С учащимися 9 класса проведено занятие № 4 по подготовке к ОГЭ по теме: «Как бороться со стрессом»

В ходе занятия проведено:

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее

3. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

4. «Стресс-тест» Ф.И.

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

6. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

7. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

8. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

9. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Педагог – психолог



Лисина О.И.

Приложение к протоколу № 4
проведения занятия
от 28.03.2022 г.

**Лист ознакомления обучающихся 9 класса МБОУ ООШ №14
муниципального образования Крымский район**

С учащимися 9 класса проведено занятие № 4 по подготовке к ОГЭ по теме
«Как бороться со стрессом».

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение,
страхи, быть откровеннее., выяснить, подвержен ли выпускник стрессу, снятие мышечных
зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

№	Ф.И. учащегося	Дата	Ознакомлены
1.	Балаба Ирина	28.03.22	
2.	Владыченков Дмитрий	28.03.22	
3.	Горина Софья	28.03.22	
4.	Кондратенко Антон	28.03.22	
5.	Корпачева Елена	28.03.22	Корпачева.
6.	Полупан Ирина	28.03.22	Полупан
7.	Сигай Василий	28.03.22	
8.	Харалампиду Анна	28.03.22	
9.	Хнырев Николай	28.03.22	
10.	Щербенко Константин	28.03.22	

Педагог-психолог

Лисина О.И.