

Директор МОБУ «Гимназия» г. Сертолово

Модин В.А.

«17» февраля 2026 г.

График проведения индивидуальных психологических консультаций по подготовке к
ГИА в 9 и 11 классах.

Класс	Тема	Дата/время
9-1	Информирование обучающихся об основных требованиях к проведению экзамена.	18.02.2026 15.15-16.00
	Как правильно распределить свои силы в период подготовки к экзаменам (режим умственной нагрузки, сна, бодрствования).	05.03.2026 15.15-16.00
	Повышение концентрации внимания, стрессоустойчивости во время экзамена, практические упражнения.	10.04.2026 15.15-16.00
9-2	Информирование обучающихся об основных требованиях к проведению экзамена.	19.02.2026 15.15-16.00
	Как правильно распределить свои силы в период подготовки к экзаменам (режим умственной нагрузки, сна, бодрствования).	06.03.2026 14.00-14.45
	Повышение концентрации внимания, стрессоустойчивости во время экзамена, практические упражнения.	09.04.2026 15.15-16.00
9-5	Информирование обучающихся об основных требованиях к проведению экзамена.	20.02.2026 15.15-16.00
	Как правильно распределить свои силы в период подготовки к экзаменам (режим умственной нагрузки, сна, бодрствования).	06.03.2026 13.00-13.45
	Повышение концентрации внимания, стрессоустойчивости во время экзамена, практические упражнения.	10.04.2026 15.15-16.00
11-1	Как правильно распределить свои силы в период подготовки к экзаменам (режим умственной нагрузки, сна, бодрствования).	20.02.2026 14.00-14.45
	Повышение мотивации на успешное преодоление экзаменационного периода с целью поступления в ВУЗы.	05.03.2026 13.00-13.45
	Развитие стрессоустойчивости, навыков саморегуляции, концентрации внимания в стрессовый период.	10.04.2026 15.15-16.00

Кабинет психолога