

Директор МОБУ «Гимназия» г. Сертолово

Модин В.А.

«17» февраля 2026 г.

План-график психологического сопровождения обучающихся 9 и 11 классов по
подготовке к ГИА

Класс	Тема	Дата
9-1	Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	04.03.2026 10.55 107а
9-2	Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	10.03.2026 12.55 107а
9-5	Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	11.03.2026 10.55 108
11-1	Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	17.03.2026 12.55 108
9-1	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	18.03.2026 10.55 107а
9-2	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	24.03.2026 12.55 107а
9-5	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	25.03.2026 10.55 108
11-1	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	07.04.2026 12.55 108
9-1	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	08.04.2026 10.55 107а
9-2	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	14.04.2026 12.55 107а
9-5	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	15.04.2026 10.55 108
11-1	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	21.04.2026 12.55 108
9-1	Приемы релаксации и снятия напряжения.	22.04.2026 10.55 107а
9-2	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	21.04.2026 12.55 107а
9-5	Приемы релаксации и снятия напряжения.	29.04.2026 10.55 108
11-1	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	28.04.2026 12.55 108
9-1	«Как справиться со стрессом на экзамене»	06.05.2026 10.55 107а
9-2	«Как справиться со стрессом на экзамене»	05.05.2026 12.55 107а
9-5	«Как справиться со стрессом на экзамене»	13.05.2026 10.55 108
11-1	«Как справиться со стрессом на экзамене»	12.05.2026 12.55 108