

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МБОУ "СОШ №4
имени В.В.Бианки"

М.А.Шавандина

Приказ №82 от «28» августа 2024 г.

План библиотечных уроков для учащихся 9,11 класса, способствующих снятию эмоциональной тревожности и стресса, развитие самопомощи

№п/п	Мероприятия	Планируемый результат	Сроки реализации (1 раз в месяц)
Цель: реализация мер, способствующих снятию эмоциональной тревожности и стресса, развитие самопомощи учащихся 9-11 классов			
1.	<i>Работа по книгам.</i> Раздел: Популярная психология. Жанр: книги для подростков, вдохновение, детская психология. Литература: «Разблокируй спокойствие», «Ты сильнее тревоги», «Ключ к себе. Берем эмоции под контроль». Чтение вдохновляющих цитат, рефлексия.	Концентрация внимания, управление эмоциями, снятия беспокойства.	Январь, 9, 11 класс 2 часа 11 класс – 23.01 9-е классы – 27.01
2.	<i>Просмотр видеороликов.</i> Социальные ролики на тему: «Снижение стресса у выпускников перед экзаменами». Рефлексия.	Поддержка учащихся, повышение эмоциональной устойчивости, снятие стресса и волнения, повышение уверенности в своих силах	Февраль, 9,11 класс 2 часа 11 класс- 13.02 9-е классы – 10.02
3.	Библиотерапия в т.ч. с элементами сказкотерапии Литература: «Сказка о мышлении» А.Шпак, «Повесть о настоящем ... цвете», «Светлячок» «День испытаний»,	Развитие личностного потенциала и самореализации. Формирование стрессоустойчивости и личностной опоры в трудной ситуации	Март, 9,11 класс 2 часа 11 класс – 11.03 9-е классы – 3.03
4.	Работа со сказками Н.Н. Амбросьевой Литература: «Встреча», «Душа и вдохновение», «Сила и слабость», «Камин»	Накопление положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения	Апрель, 9,11 класс 2 часа 11 класс – 10.04 9-е классы - 14.04