

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Образовательного
учреждения Фонд
«Педагогический университет
“Первое сентября”»


_____ **Соловьев А.С.**



Программа дополнительного образования

Психологические приёмы помощи и профилактики стресса в период подготовки к экзаменам

Автор:

кандидат психологических наук
Беликова Екатерина Юрьевна

Москва
2019

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1.Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области профилактики стресса в период подготовки к экзаменам и оказания психологической поддержки участникам образовательного процесса.

1.2.Совершенствуемые компетенции.

Модуль «Психологические приёмы помощи и профилактики стресса в период подготовки к экзаменам» направлен на формирование следующих компетенций:

общекультурные компетенции (ОК): способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

общепрофессиональные компетенции (ОПК): способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7).

В результате изучения модуля обучающиеся должны: **знать:** современные подходы к профилактике стресса в период подготовки к экзаменам; **уметь:** оказывать психологическую поддержку участникам образовательного процесса.

Категория обучающихся: педагоги (начального, основного и среднего общего образования).

Форма обучения: дистанционная с применением информационных технологий.

Срок освоения программы: 6 ч.

Режим занятий – 6 ч. в неделю.

Форма контроля: онлайн тестирование.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план программы направления дополнительного образования

№	Наименование тем	Всего (час.)	Виды учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
Тема 1	Психологические приёмы оказания помощи и профилактики стресса в период подготовки к экзаменам	5	2	3	Онлайн тестирование
	Итоговый контроль	1			Зачет
	ВСЕГО	6			

2.2. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Тема 1. Психологические приёмы помощи и	Основные механизмы возникновения стресса. Особенности протекания стресса.	Лекция, 2 ч. Практические

профилактики стресса в период подготовки к экзаменам.	Способы профилактики возникновения стресса. Механизмы возникновения стресса и способы, которые помогут справиться с его негативными последствиями. Практические рекомендации для нормализации психического состояния и оказания помощи детям и подросткам в ситуациях повышенного напряжения.	занятия , 3 ч.
---	---	----------------

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе обучения осуществляется промежуточный и итоговой контроль. Промежуточный контроль включает в себя выполнение заданий после изучения лекции.

Вопросы и задания предназначены для промежуточной аттестации слушателей и направлены на проверку знаний и практических навыков, сформированных у слушателей в результате освоения учебного материала.

Итоговая аттестация осуществляется в форме *онлайн-тестирования*.

Итоговая аттестация работа направлена на обобщение материала и выявление уровня усвоения знаний и навыков по всему курсу.

Результаты контроля успеваемости обучающихся по программе определяются оценками: «зачтено», «не зачтено».

Оценка	Показатель верно решенных контрольных заданий
Зачтено	Более 70%
Не зачтено	Менее 69%

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Камаровская Елена. «Помогите, у ребенка стресс!»). – СПб: изд-во Питер, 2014.
2. Левис Шелдон, Левис Шейла. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996.
3. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. Простые рецепты или дорога в детство. – Воронеж: изд-во МОДЭК, 2000.
4. Скорая помощь при остром стрессе (Бойко Ю.П., Петрушин В.И.), ж. Классный руководитель, 2004, № 4.
5. Фонтана, Дэвид. Как справиться со стрессом : [Пер. с англ.] / Дэвид Фонтана. - М. : Педагогика-пресс, 1995.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.

Программа утверждена на заседании Педагогического Совета ОУ «Педагогический университет «Первое сентября»

Программа утверждена на заседании Педагогического совета Фонда «Первое сентября»

От «15» января 2019 г., протокол № 1.

Президент Образовательного
учреждения Фонда
«Педагогический университет
«Первое сентября»»



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "А.С. Соловейчик".

Соловейчик А.С.