

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА К  
ЭКЗАМЕНАМ В  
УСЛОВИЯХ  
ДИСТАНЦИОННОГО  
ОБУЧЕНИЯ

ГБПОУ КСУ №32

Педагог-психолог  
Афанасьева С.В.

# 1. Подготовка

Узнай точное расписание экзаменов и зачетов, срок сдачи диплома и даты проведения

Демонстрационного экзамена и отметь это в отдельном календаре.

Составь индивидуальный график подготовки.



# «График подготовки»

График должен быть реалистичным.

Нельзя планировать подготовку по восемь-десять часов в день, но и десять минут – это мало. Исходить нужно из объема материала и распорядка дня.

Сначала учите трудный и малоизвестный вам материал, а так же освоите минимум знаний по предмету, без которых вы не специалист.

После этого учите по билетам, если он есть, или по разделам в учебнике.



# Правильные установки

## Установка – это важно!

- Нельзя думать!!! «Экзамен это тяжело»  
«Я не выучу», «Экзамены – это так страшно и ужасно».

- Нужно думать:

«Приложу усилия – выучу, сдам, буду собой гордиться!»,

«Я смогу все выучить»,

«Я готов потрудиться и хорошо позаниматься!».

**Задание: придумайте себе свою позитивную установку!**



# «Режим дня и ЗОЖ»



В условиях дистанционного образования важно соблюдать режим дня! Приложите усилия к тому, чтобы не менять дневной режим на ночной.



Чередуйте виды деятельности. Вместо электронных книг старайтесь читать бумажные. Не ешьте во время занятий вредной пищи, не пейте вредных напитков.



Делайте физические упражнения. Не сидите долго за монитором.



Отдыхайте! Занимайтесь любимым хобби. Смотрите хорошие фильмы, слушайте музыку.

# Создайте мотивацию!

Представьте, как вы успешно сдаете экзамен и получаете диплом! Как вас хвалят педагоги и как гордятся вами родители!



Подумайте, что диплом будет служить вам всю вашу жизнь.



Задание: придумайте свою индивидуальную мотивацию!

# Бывает, что тяжело заставить себя заниматься.

Скажите себе «Я только десять минут поучу, а потом отдохну». В течение этих десяти минут вы втянитесь и уже не остановитесь.

Проявите волю!  
Иногда достаточно маленького усилия, чтобы сесть и начать учить!

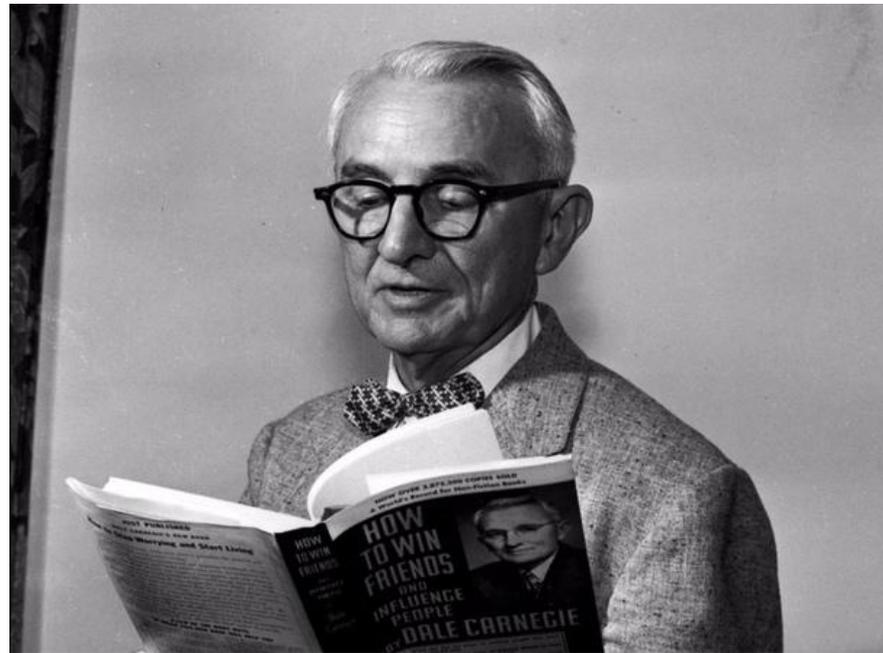
Занимайтесь вместе с одноклассниками: устройте конференцию в ЗУМ, созвонитесь по Вотс апу.

# Страх – наш помощник или враг!

Если вы постоянно боитесь или нервничаете по поводу предстоящих экзаменов – это значит, что вы очень требовательны к себе, боитесь неудачи и плохой оценки.

Иногда это хорошо! Превратите ваши переживания в двигатель прогресса – возможно, именно ваши страхи помогают вам успешно готовиться к экзаменам.

Но если страхи блокируют деятельность, и вы вообще ничего не учитесь, тогда от них нужно избавляться. Для этого нужно прочитать книгу Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»! Она очень помогает людям, склонным к переживаниям!

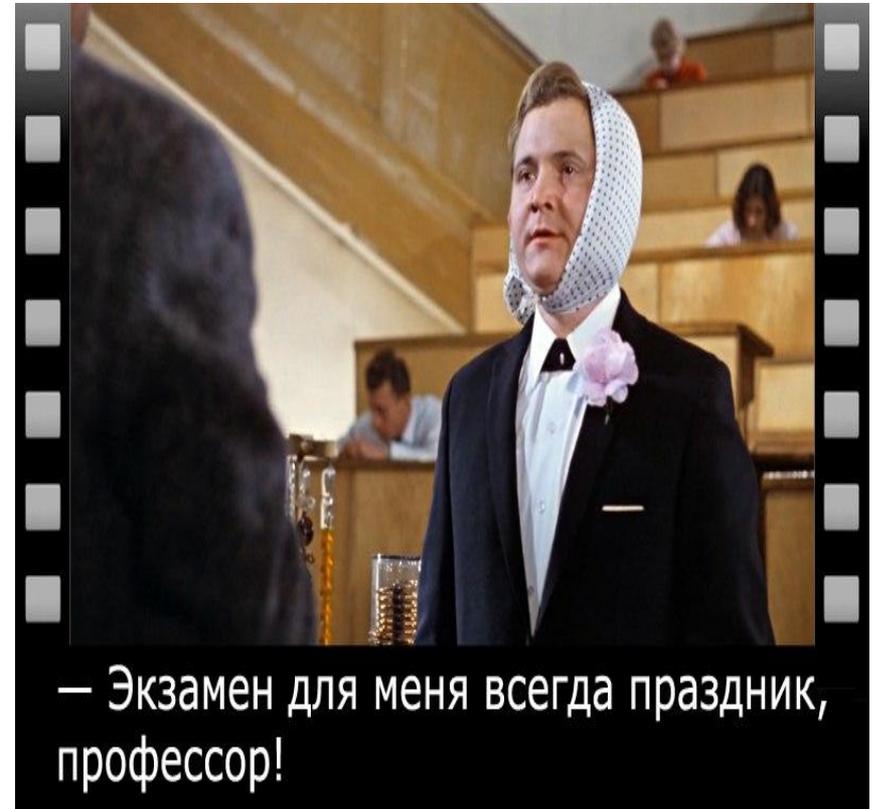


## 2. Сдача экзаменов

Экзамен это ваш шанс показать, на что вы способны, чему вы научились, как много вы знаете и умеете.

Даже если вам кажется, что вы плохо подготовились, ничего не умеете и не знаете – дайте себе шанс сдать экзамен! Ни в коем случае не пропускайте его.

Помогайте и поддерживайте других в этот важный день!



— Экзамен для меня всегда праздник,  
профессор!

# Как себя вести накануне и в день сдачи экзамена?

## Нельзя

- Попытаться выучить, что не успели
- Пить успокоительные
- Мало и неправильно питаться
- Не спать или спать мало, пить снотворные
- Злиться и ругаться на всех из-за напряжения
- Плакать
- Накручивать себя

## Можно

- Хорошо и правильно питаться
- Хорошо выспаться, отдохнуть
- Гулять на свежем воздухе
- Отвлекаться на приятные вещи (музыку, фильмы, книги)
- Настраивать себя на хороший результат
- Быть в хорошем расположении духа

# Как сдавать экзамены?



1. Узнайте ТОЧНОЕ время начала экзаменов и режим экзамена (В ЗУМ, тест в ГУГЛ форме, устный или письменный ответ и т.д.)
2. Подготовьте средства связи, проверьте все накануне!

# Экзамен в ZOOM

- Узнайте ссылку на конференцию и пароль заранее!
- Включите ЗУМ и войдите под своим именем и фамилией.
- Уясните инструкцию сдачи экзамена. Если что-то не поняли, сразу спрашивайте!
- Внимательно читайте вопросы, уясните главное в задании
- Отвечайте уверенно, если знаете, если не знаете, спросите время подумать
- Не спорьте с педагогом, лучше прислушайтесь к его мнению



# Помните!



Экзамены существуют для официального подтверждения ваших знаний! Все люди, которые владеют какой-либо профессией, прошли через это!



Относитесь к экзаменам серьезно и спокойно, как к необходимости.



Если вдруг по какой-то причине произошла неудача на экзамене – всегда есть возможность это исправить. Если такой возможности нет, отнеситесь к этому философски!

# Минутка юмора

На экзамене студент взял билет и сразу же положил обратно, при этом лицо его перекопилось от ужаса. профессор удивленно:

- Почему ты положил билет обратно?
- Профессор, это был 13-ый билет, а я верю в приметы.
- Все это бред, - сказал профессор и начал искать 13-ый билет.

Студент ответил билет на "пять" и, довольный вышел.

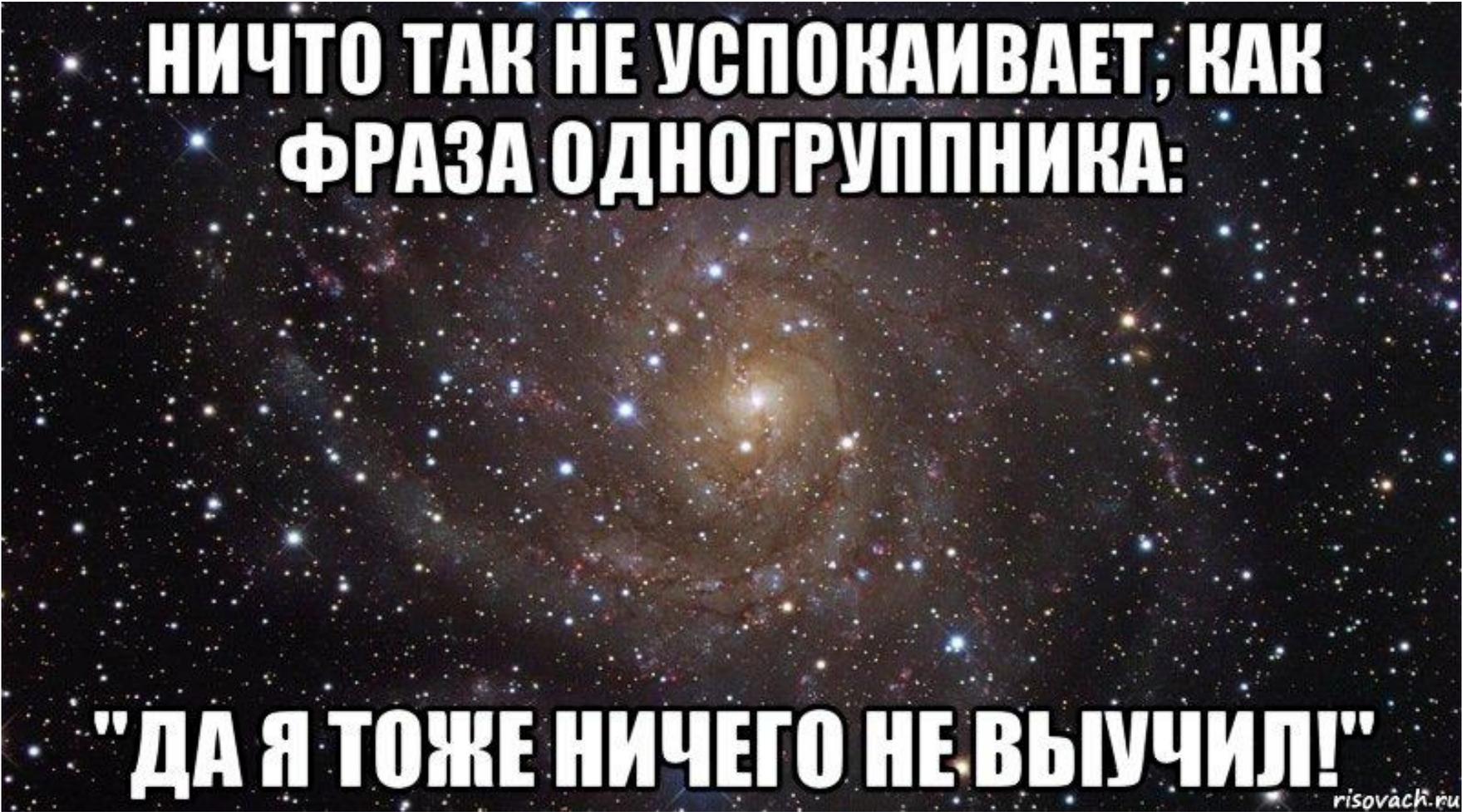
В коридоре его окружили и спешивают:

- Ты че, все знал?
- Да нет, только 13-ый билет.



На экзамене студент берет один билет – не знает. Берет другой – тоже. Третий – та же беда... Так четвертый, пятый... Профессор берет зачетку, ставит ему "3". Другие студенты возмущаются:

- За что?
- Как за что, – отвечает препод,
- если что-то ищет, значит, что-то знает.



**НИЧТО ТАК НЕ УСПОКАИВАЕТ, КАК  
ФРАЗА ОДНОГРУППНИКА:**

**"ДА Я ТОЖЕ НИЧЕГО НЕ ВЬУЧИЛ!"**

# Логика подготовки студента

Осталось 10 дней – надо выучить десять тем, по теме на день! Легко!

Ой, осталось пять дней...Ну по две темы в день, легко!

О, Боже, осталось два дня, по пять тем в день! Ничего себе, но возможно!

О, не может быть...остался день и 10 тем – это немыслимо! Ну вообще по одной теме в час – и порядок!

Одна студентка не может ответить ни на один вопрос экзаменатора. Профессор удивляется: – Можно ли так ничего не знать? – Простите, профессор, я думала, что экзамен завтра.

## Мечты студента

Хорошо бы, если бы на экзамене присутствовали продавцы—консультанты. Сидишь такой, приуныл, а он тут как тут: “Вам подсказать что—нибудь?”

## Сказки студента

Профессор на экзамене говорит студенту: — Да батенька, что то вы слабоватые. Вы на лекции—то мои ходили? — Конечно профессор! — Что—то не припомню где вы сидели. — С краю за колонной. — Надо же, такая узкая колонна, а вы уже девятый, кто за ней поместился.

