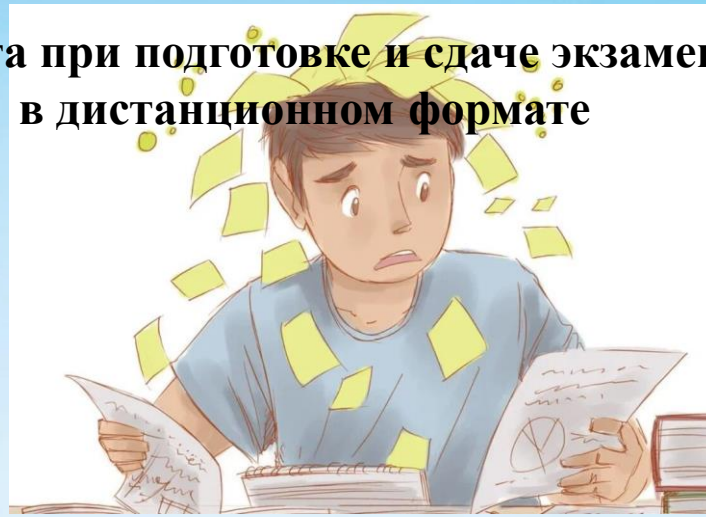


Советы психолога при подготовке и сдаче экзаменов (зачетов) в дистанционном формате



Как настроить себя на дистанционную сессию?

1. Расставить **приоритеты по нагрузке**. Выделите предметы, требующие повышенного внимания из-за сложности решаемых задач. Уделите подготовке по этим предметам повышенное внимание.
2. **Избегать зубрежки**. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать.
3. **Планирование отдыха** – третье золотое правило успешного студента. Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, **после отдыха работоспособность увеличится**.

4. Уделите внимание *своему питанию*, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал — скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Исключите из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

5. Наладить *коммуникацию с преподавателем*, четко проясните время, дату, формат сдачи экзаменационной сессии. Заранее проверьте качество интернет соединения, выбрать гаджет, который максимально комфортно поможет в работе.

6. При сдаче экзамена, либо зачете выделите *тихое место*. Отключите все уведомления от чата, телефона, электронной почты и т. д. Выключите телевизор и радио. Сообщите своим соседям по комнате или семье, что вы будете работать над учебными заданиями, чтобы они не могли вас прервать в это время.



7. Технические проблемы? Не паникуйте. Но немедленно свяжитесь с вашим преподавателем, подробно описав возникшую проблему и любые сообщения об ошибках, которые вы могли получить. Если вы можете сделать снимок экрана, это также полезно. **Проверьте свою работу, прежде чем отправить ее.** Убедитесь, что каждый ответ завершен и отображается так, как вы хотели.

Проверьте точность ваших ответов.

8. **Психологически настрой себя.** Поддерживающие фразы: «Сессия – это только часть моей жизни», «Раньше я справлялся с трудностями – и сейчас смогу». «Я буду стараться, но экзамен – это только часть моей ответственности (есть много случайных факторов, на которые я не могу повлиять, я разрешаю бережно к себе относиться и даю себе право на ошибку)». «Я знаю, как важно отдыхать, поэтому обеспечиваю себе здоровый сон и дозированные оптимальные интеллектуальные нагрузки»

На экзамене проверяются не только ваши знания по предмету, но и испытываются ваши человеческие качества: характер, умение владеть собой в чрезвычайной ситуации, ваша состоятельность как личности с определенной жизненной позицией, ваше умение мыслить и анализировать!

Желаю успехов!

Педагог-психолог Диана Семеновна

