

«Готовимся к экзаменам»

Очень скоро выпускникам нашего техникума предстоит сдача государственного экзамена и прохождение независимой оценки квалификации. Выпускники должны будут показать то, чему научились за время обучения и продемонстрировать свои знания и умения.

Несомненно, ситуация сдачи экзамена и прохождение независимой оценки квалификации является стрессовой и переживается каждым по - разному с учетом индивидуальных особенностей личности и организма в целом.

Возникает закономерный вопрос: «Как подготовиться к экзаменам? Как вести себя на экзамене».

С целью профилактической и просветительской работы, а также оказания психологической помощи и поддержки выпускникам, в мае 2018г. педагогом-психологом Афанасьевой И.А. с обучающимися групп ПХ 37, ПХИ 37, ПРК 39, ПХИ 72 была проведена групповая беседа на тему: «Психологическая подготовка к экзаменам и прохождению НОК», заместителем директора по УПР Павловой Н.И. была проведена разъяснительная работа по прохождению НОК.

В процессе групповых бесед педагог – психолог Афанасьева И.А. обратила внимание выпускников на способы снятия нервно – психического напряжения, психологические аспекты подготовки к экзаменам. Мы подробно обсудили, как лучше подготовиться к экзаменам и как бороться со стрессом.

Групповая беседа «Психологическая подготовка к экзаменам и прохождению НОК» проводит Афанасьева И.А.:



- В завершении беседы каждому обучающемуся были розданы памятки
- 1. ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ (психологические аспекты);**
 - 2. КАК БОРОТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ Практические рекомендации;**
 - 3. ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ, НЕЗАВИСИМОЙ ОЦЕНКЕ КВАЛИФИКАЦИИ**

