

Уважаемые студенты

1. Сначала пройдите тест и узнайте как вы готовитесь к занятиям.

Тест «Как ты готовишься к занятиям?»

Инструкция: Уважаемый учащийся, ответь на вопросы и подсчитай полученные баллы.

1. Ты готовишь домашнее задание:

- а) сразу, придя домой;
- б) после короткого отдыха;
- в) после длительной прогулки, работы за компьютером, просмотра фильма

2. Обычно ты занимаешься:

- а) за столом;
- б) на диване, в кресле, на кровати;
- в) тебе все равно, где заниматься

3. Привычка во время занятий:

- а) слушать музыку;
- б) заниматься при полной тишине;
- в) слышать все, что происходит вокруг

4. Ты запоминаешь новый материал, если:

- а) произносишь все вслух;
- б) читаешь про себя;
- в) все зависит от материала

5. Чтобы выучить что-либо наизусть, тебе приходится учить:

- а) вечером накануне занятия;
- б) делить материал на части и заучивать постепенно в течение дня;
- в) учить материал целиком за несколько дней до занятий, а потом только повторять его

6. При выполнении домашних заданий ты:

- а) учишь один предмет за другим без пауз;
- б) делаешь короткие паузы в зависимости от усталости;
- в) сделав один предмет, займешься чем-то другим, а потом – снова за учебу

7. До начала домашних заданий ты:

- а) жалуешься, что много задали, что материал трудный;
- б) продумываешь последовательность выполнения задания;
- в) планируешь, чем займешься после выполнения домашнего задания

8. Если не успел выполнить письменное задание ты:

- а) утром встаешь на час раньше и выполняешь его;

- б) надеешься, что не спросят;
- в) спишешь у друга перед занятием

Подсчитай сумму набранных баллов:

- 1) а-1; б-5 ;в-0
- 2) а-5; б-2; в- 2
- 3) а-2; б-4; в-1
- 4) а-4 ;б-3; в-5
- 5) а-0; б-3; в-5
- 6) а-1; б-5; в-4.
- 7) а-0; б-4;в-1
- 8) а-4; б-0;в-0

Если в итоге набрано: **меньше 14 баллов**, то, к сожалению, тебе еще нужно научиться осознанно относиться к домашней работе, в которой ты видишь только нудную обязанность.

от 15 до 24 очков – выполнение заданий воспринимается тобой как необходимая часть обучения, но на эту работу затрачивается слишком много времени и усилий. Поэтому к вечеру ты часто устает.

больше 25 очков – ты идеальный учащийся.

- 2. Прислушайтесь к советам психолога по подготовке к сдаче зачетов и экзаменов.

Советы психолога студентам на период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов

Экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «совет» – помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. д.

Второй «совет» – составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «совет» – начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «совет» – полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «совет» – разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «совет» – толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «совет» – готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «совет» – оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «совет» – вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.

3. Примите к сведению советы психолога.

Советы психолога студентам

1. Не бойся делать то, что не умеешь и чему тебя не учили (Дилетант строил Ноев ковчег, а «Титаник» строили высококвалифицированные профессионалы!)
2. Упал – начни сначала.
3. Без веры в себя нельзя быть сильным. Но вера в себя считается в обществе чем-то нескромным. Уладить это противоречие – одна из最难нейших задач человека и его жизни.
4. В поисках истины свойственно ошибаться! (Все люди ошибаются!)
5. Нет никого в этой жизни, кто бы достиг состояния, освобождающего его от необходимости трудиться.
6. Новые шансы даются под видом неприятностей. Не упусти их!
7. Пока ты недоволен жизнью, она проходит мимо. Цени то, что имеешь!
8. Если прислушаться к самому себе – можно услышать других.
9. Не бывает безвыходных ситуаций! Бывают только ситуации, выход из которых нас не устраивает.
10. Если человек говорит, что у него нет проблем, стоит проверить его пульс.

Педагог-психолог Щербинина Дина Мухамедовна