

Уважаемые выпускники нашего колледжа!

Вот вы и подошли к финишной прямой вашей учебы в колледже – защите дипломной работы.

Защита диплома и экзамены – это всегда волнительный момент!

Примите к сведению эти психологические рекомендации для успешной защиты.

Подготовка к защите диплома:

1. Организовать режим дня: ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее часа; время на подготовку 2-3 часа с перерывами по 30-40 минут.
2. Очень важен полноценный сон – не менее 8 часов.
3. Правильное питание (каши, курица, рыба, фрукты и овощи, молоко, сладости). Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой и сытной.
4. Организация рабочего места, необходимо убрать все лишнее.
5. Рекомендации для повторения выученного материала: первое повторение – сразу по окончании чтения, второе повторение – через 20 минут после предыдущего, третье повторение – через 8 часов, четвертое повторение – через сутки (лучше перед сном).

Чтобы успешно сдать диплом, рекомендуем сделать следующее:

- заранее подготовиться к защите и написать речь;
- выучить речь и отрепетировать ее перед зеркалом;
- в день защиты хорошенько выспаться для нормального самочувствия;
- прийти на защиту опрятным, в торжественной форме одежды;
- хорошо и внятно произносить слова, говорить громко;
- относиться ко всем присутствующим с уважением;
- использовать заранее подготовленные раздаточные материалы (диаграммы, рисунки, таблицы).

УСПЕХОВ ВАМ!

Педагог-психолог Щербинина Дина Мухамедовна.