



## **МОЛОДЁЖНЫЙ ВЕСТНИК СОКОЛЬСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА «ЮНОСТЬ»**

**№ 4, 2020-21 УЧЕБНЫЙ ГОД**

«В деле обучения и воспитания, во всем школьном деле ничего нельзя улучшить, минуя голову учителя» (К.Д.Ушинский).

Декабрь—время подведения итогов. А для студентов—самый напряженный период, время зимней сессии. Мы желаем всем студентам нашего колледжа успехов! А педагогам и работникам колледжа желаем, чтобы Новый 2021 год принес только добрые вести, чтобы все проблемы года уходящего остались позади!

Строя планы на грядущий год мы всегда надеемся на лучшее, мечтаем, загадываем желания. Хочется пожелать, что все, что вы пожелали и загадали, исполнилось! Чтобы вы и ваши близкие были здоровы и счастливы, чтобы удача сопровождала в делах, чтобы любовь окружала и наполняла вас и ваши дома. Чтобы ненастья проходили стороной, а над головой всегда светило солнце, согревая и даря хорошее настроение. Пусть грядущий год будет полон сбывшихся надежд, исполненных мечт, достигнутых целей и приятных открытий! С наступающим Новым Годом!



## Подготовка к экзамену – советы психолога

Экзамен – это стресс, даже если студент уверен в своих знаниях. Много может пойти не по плану: непривычная аудитория или совершенно незнакомая организация при выездных экзаменах, сжатые сроки сдачи, отвлекающие внешние факторы, ухудшение здоровья, неожиданный звонок с неприятным известием. Не дает покоя и просто понимание того, что на кону стоит будущее: от удачной сдачи зачета или экзамена зависит стипендия, дальнейшее обучение и работа.

В момент стресса (в нашем случае при подготовке и сдаче экзамена) вырабатывается кортизол и адреналин. Психика чувствует



тревогу, угрозу, опасность и реагирует на нее готовностью действовать: бежать или драться. При этом заметно возрастает физическая сила, что хорошо для экзамена по физкультуре. Но для сдачи других предметов важно интеллектуальное напряжение.

И оно происходит: повышается концентрация внимания, улучшается слух и зрение. Но проблема в том, что организм думает о спасении, реагирует на любые шорохи и звуки, а вот формулу или теорию, непригодную в данный момент для бегства и защиты, он вряд ли выдаст.

Необходимо понимать, что происходит с организмом, и использовать это в своих целях.

Кто-то подходит к экзамену с мыслями «и так сойдет», «как-нибудь сдам», «это неважно», а для других людей проверка знаний значит гораздо больше. Некоторые люди самоутверждаются за счет высоких баллов, повышают самооценку. Тогда тревога вызвана:

- страхом неудачи или наказания;
- страхом быть высмеянным;
- перфекционизмом, страхом ошибки;
- желанием быть лучше всех;
- синдромом отличника.

Такой человек боится не завалить экзамен, а сдать его недостаточно хорошо или хуже других. Такие проблемы за одну неделю не решить, потому придется просто учитывать это и готовиться так же, как остальные студенты. При этом нужно постараться понять, что ошибаться нормально, а быть лучшим во всем невозможно. И жизнь после экзамена не заканчивается: важен не результат в баллах, а то, что осталось в голове, и то, что человек на самом деле умеет.

Прежде всего, поймите, что на экзамене не будет вопросов, выходящих за рамки программы. Если вы занимались, учили предмет, то так или иначе вы сможете сдать экзамен. Конечно, лучшее средство от мандража – хорошая подготовка, которая вселяет уверенность в себе. Но и подготовка имеет ряд нюансов.

### **Подготовка дома**

Как готовиться к экзамену в домашних условиях:

- Сбросьте физическое напряжение: попрыгайте, отожмите, пробежитесь. Вспомните химические реакции при стрессе.
- Расслабьтесь привычным для вас способом: прослушивание музыки, глубокое дыхание, другие методы саморегуляции. Вы должны быть сосредоточены, но расслаблены.
- Заранее спросите у преподавателя, в какой форме будет проходить экзамен, чтобы это не стало сюрпризом для вас.
- Постарайтесь спать на час дольше, чем обычно.
- Пейте много жидкости (вода, чай). При активной работе мозга быстро наступает обезвоживание, а оно тормозит деятельность, ухудшает когнитивные способности.
- Избегайте монотонной и однообразной работы. Мозговая активность любит движение, жестикуляцию, ходьбу, манипуляции с мелкими предметами. Попробуйте любой материал читать красочно, эмоционально.

Если чувствуете потерю контроля и самообладания, усталость, то смените локацию.



**Продолжаем цикл публикаций, посвященных 80-летию системы профтехобразования России. Сегодня речь пойдет еще об одной выпускнице Сокольского педагогического колледжа, которая определяет направление развития спорта в ленинградской области. Знакомьтесь, Юлия Сивкова.**

Сивкова Юлия Николаевна, 11.12.1988 г.р. Мастер спорта России по биатлону. Главный тренер сборной команды Ленинградской области, преподаватель Академии управления городской средой, градостроительства и печати, научный сотрудник ФГБУ «СПбНИИФК» Аспирантка «Национального Государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта».



Юлия Николаевна - коренная сокольчанка. После окончания школы поступила в Сокольский педагогический колледж, где обучалась по специальности Дошкольное образование с дополнительной квалификацией «Руководитель физического воспитания».

После окончания колледжа успешно поступила в ФГОУ ВПО "Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им.П.Ф. Лесгафта» в г. Санкт – Петербурге, который закончила с отличием.

Сивкова Юлия Николаевна - участник Чемпионата мира по биатлону.

О годах учебы в училище Юлия Николаевна вспоминает с благодарностью: «Я безмерно благодарна колледжу за те знания, умения и навыки, которые получила здесь. Именно колледж дал начало всем моим победам и начинаниям! Именно здесь была заложена база всего того что должен знать педагог! Я очень горжусь нашим колледжем. Ведь именно он дает начало всему и открывает множество путей и возможностей после его окончания!»