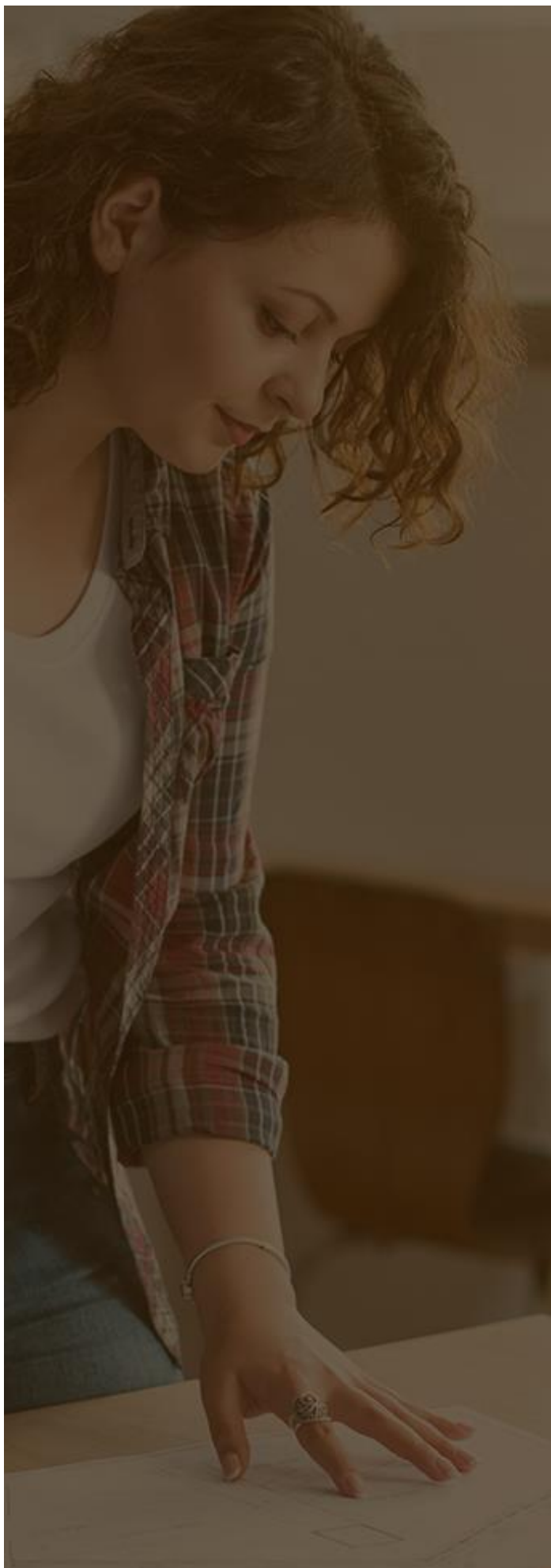


A woman with long blonde hair and glasses is sitting at a desk, looking at a laptop. The background is blurred, showing other people in an office or meeting room. The overall tone is professional and focused.

Как

**сдать онлайн -
экзамены**

Памятка психолога



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....

1. Как проходят онлайн-экзамены

- Формат тестирования
- Защита проектной работы
- Устный ответ на поставленный вопрос

2. Контроль проведения онлайн-экзаменов

3. Как подготовиться к онлайн-экзаменам

- Узнайте все тонкости дистанционного экзамена
- Подготовьте место для работы
- Соберите всю важную информацию в одном месте
- Решите, на чём сконцентрироваться детальнее
- Планируйте
- Выберите способ подготовки
- Контролируйте процесс подготовки
- Делайте физические упражнения
- Используйте жвачку или запахи для концентрации
- А можно списать?

Как сдать онлайн-экзамены?

Наш техникум перевел сессию на дистанционку, поэтому все студенты сдают экзамены онлайн. К сожалению, единой системы сдачи дистанционных экзаменов не существует. Каждый преподаватель сам решает, как проводить онлайн-сессию. Отсутствие конкретной информации тоже усложняет студентам жизнь. Им тяжело адаптироваться под новые условия обучения. И всё это происходит за короткий период до сессии. Чтобы ваши нервы не сдали, рассказываю, как подготовиться к онлайн-экзаменам и уйти на летние каникулы без долгов.

Как проходят онлайн-экзамены

Каждое отделение выбирает формат онлайн-экзамена исходя из специфики предмета и его важности для профессионального будущего студента. В основном встречаются три формы проведения онлайн-экзаменов:

Формат тестирования

Нужно выбрать правильные ответы в тесте по теме предмета. Мы с вами пользуемся специальной платформой «Электронный университет», которая предоставляет студентам доступ к тесту на ограниченное время.

Ограниченный тайминг не даёт студентам списывать или искать ответы в интернете.

Защита проектной работы

Проектная работа — небольшая курсовая. Как правило, тему каждому студенту назначает преподаватель. Это может быть как индивидуальное задание, так и групповое. Вы должны подготовить текстовую часть проекта, презентацию, речь и дополнительные материалы, если они нужны.

Устный ответ на поставленный вопрос

Такой онлайн-экзамен похож на традиционный, только студент не вытягивает билет заранее. Преподаватель задаёт вопрос, даёт пару минут на раздумья и слушает ваш ответ.

Чтобы вы могли более качественно подготовиться к онлайн-экзаменам, узнайте заранее их формат и требования проверяющего.

Контроль проведения онлайн-экзаменов

Основная причина, по которой учебные заведения не очень приветствуют онлайн-экзамены, — отсутствие контроля за студентами. Не все преподаватели слышали о прокторинге (от англ. proctor — человек, который следит за ходом экзамена в университете). Это система мер по наблюдению за дистанционным испытанием и верификации его результатов. В России в этой области пока что специализируется только одна компания – сервис «Экзамус». Если бы вы учились в одном из ведущих вузов страны, скорее всего, вам пришлось бы работать с этим сервисом. Он следит за тем, чтобы вы не покидали вкладку с экзаменационным заданием, а ваши руки всегда были на виду веб-камеры.

В нашем случае, преподаватель, классный руководитель, экзаменационная комиссия должны вас ознакомить с правилами поведения на онлайн-экзамене, с требованиями по процедуре защиты своей работы.

Вы должны быть эмоционально готовы к такому контролю, чтобы успешно сдать онлайн-экзамен.

Технически студентов попросят находиться в отдельном помещении, расположившись перед камерой так, чтобы преподаватель видел, что студент не списывает. На экране должны быть видны руки студента, а также стол, за которым он работает. За вами должен быть однотонный светлый фон, никаких посторонних шумов быть не должно. Оденьтесь так же, как и на очный экзамен и полностью! (во избежание конфузов)

Как подготовиться к онлайн-экзаменам

Даю общие рекомендации, которые помогут вам подготовиться к любому онлайн-экзамену и сдать на отлично.

Узнайте все тонкости дистанционного экзамена

Онлайн-экзамены — новый вид работы для студентов и преподавателей. Поэтому так важно знать о нём все тонкости: время проведения, формат экзамена, какие темы нужно осветить и другие детали, которые вас волнуют.

Задавайте вопросы преподавателям. Если они не могут вам ответить, звоните или пишите письмо заведующему вашего отделения. Кроме того, ваш интерес к экзамену поднимет вас в глазах экзаменатора.

Подготовьте место для работы

Когда у вас на руках есть вся информация о дистанционном экзамене, можно садиться за подготовку. Уберите с рабочего места всё, что вас

отвлекает. Во время подготовки к экзамену нет ничего интереснее дырокола.

Если вы готовитесь только по лекциям и учебникам, отключите интернет на компьютере и телефоне. Придётся сказать соцсетям «прощай» на время дистанционной сессии. ВКонтакте, Инстаграм и ТикТок питаются вашим временем. Если вы не можете себя побороть, удалите эти приложения с телефона, чтобы лишить себя соблазна обновить ленту.

Соберите всю важную информацию в одном месте

Чтобы не бегать из угла в угол от шкафа к шкафу, соберите все методички, лекции, записи с семинаров и учебники в одном месте. Заранее откройте вкладки по темам в браузере. Так вы не потратите лишнее время на поиски, а сразу сядете готовиться к онлайн-экзаменам.

Решите, на чём сконцентрироваться детальнее

Исходя из формата экзамена, проанализируйте, что скорее всего попадётся. Это можно уточнить у преподавателя.

Если вам нужно пройти тест, скорее всего там будет много определений, фамилий и дат. В общем, нужно поднажать на зубрёжку фактической информации. На устном экзамене от вас будут ждать теоретические знания по предмету, а в проектной работе — практическую пользу.

Планируйте

Без режима дня будет сложно сконцентрироваться. Решите, сколько вопросов в день вы будете разбирать и сколько часов готовы на них потратить. Лучше контролировать себя с помощью таймера или специального приложения. Возможно, у вас даже появится азарт, и вы захотите закончить быстрее или изучить больше вопросов из списка.

Включите в свой план время на отдых и приёмы пищи. Это важно для поддержания концентрации и мотивации. Кроме того, предобморочное состояние не накинет вам баллы на даже на дистанционном экзамене.

Выберите способ подготовки

Способ подготовки к онлайн-экзамену зависит от вашей особенности восприятия и переработки информации.

Визуалы лучше понимают текст и иллюстрации, обычно на них и направлено обучение. Если вы аудиал, слушайте лекции, аудиокниги или подкасты. Кинестетикам поможет создание конспектов, схем и таблиц. Студентам с дискретным мышлением, чтобы подготовиться к онлайн-экзаменам, потребуется найти как можно больше примеров.

Контролируйте процесс подготовки

Можно контролировать уровень готовности к экзамену самостоятельно. Напишите вопросы на карточках, перемешайте их и вытягивайте одну за другой, отвечая на вопросы. Так вы поймёте, что упустили при подготовке.

Если у вас есть добровольцы, которые готовы помочь вам с подготовкой, используйте этот шанс. Ваша задача — объяснить человеку, далёкому от темы экзамена, суть вопроса. Такой способ тоже покажет ваши пробелы в знаниях.

Делайте физические упражнения

Чтобы лучше и быстрее запоминать информацию, ваш мозг должен получать с кровью достаточно кислорода. С этим могут помочь только ежедневные тренировки. Будет достаточно пробежки или утренней зарядки, чтобы держать себя и мозг в тонусе.

Используйте жвачку или запахи для концентрации

Студенты часто жалуются на то, что не могут сконцентрироваться. Если вы к ним относитесь, жуйте жвачку или используйте любой приятный моноаромат, например, кофе или цитрусовых.

Последние исследования показывают, что жвачка и сильные запахи усиливают концентрацию и память. Во время экзамена вы тоже можете использовать этот приём, чтобы быстрее вспомнить изученный материал (только не жуйте в камеру на защите диплома!).

А можно списать?

Даже несмотря на усиленные меры прокторинга, тот кто хочет списать — спишет. Шпаргалки – это замечательно! Не вдаваясь в подробности работы головного мозга, скажу, что, когда вы их собственноручно пишете, вы запоминаете лучше любой зубрежки! На дистанционном экзамене вам не обязательно делать шпору микроскопических размеров. Вы можете положить перед собой учебник или подготовить вкладки с нужными темами. Главное пользоваться ими быстро и уверенно. Подходите к списыванию ответственно. Если вы попались – примите ответственность на себя (плохо подготовились и к этому виду деятельности).

Если вы решили связать свою будущую карьеру с профилирующим предметом, лучше потратить несколько дней, чтобы подготовиться к онлайн-экзаменам. Вы же сами не хотите попасть к хирургу, который сдавал хирургию по шпорам?