**Краткое описание мероприятия:**

Кураторский час для студентов первого курса по формированию навыков рациональной подготовки к экзаменам. Проводится в интерактивной форме под руководством ведущего (куратора или студента).

**Сроки и место проведения:**

ноябрь-декабрь первого семестра

фармацевтический колледж

**Организаторы мероприятия:**

Куратор Рупенко Анастасия Юрьевна

**Количество участников**

Студенты: 1-3 академических группы

Организаторы: 1 человек

**ПРОГРАММА**

**кураторского часа «Экзамен – это просто!»**

**Цель проведения**

формирования навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов

**Задачи мероприятия:**

1. стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладения с предэкзаменационным волнением.

2. формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

3. способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.

4. способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам;

5. познакомить со способами снятия эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

**Порядок проведения мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Событие** | **Место** |
| 15:30-15.35 | Вступительное слово |  |
| 15:35-15.45 | Диагностический этап – игра |  |
| 15.45-16.10 | Работа в малых группах – мозговой штурм |  |
| 16.10-16.35 | Обобщение группового опыта под руководством ведущего |  |
| 16.35-16.50 | Формулирование рекомендаций для студентов, разъяснение направлений работы |  |
| 16.50-17.00 | Подведение итогов |  |

**Формируемые компетенции**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение своей квалификации.

|  |  |
| --- | --- |
| **logotip_krasgmu** | **Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации** |

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Э. Гапонова

КУРАТОРСКИЙ ЧАС

 **«ЭКЗАМЕН – ЭТО ПРОСТО!»**



Красноярск 2015