

Рекомендации для студентов-первокурсников

Как вести себя в новом коллективе и учиться

1. Улыбайтесь. В новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в коллективе о Вас формируется первое впечатление. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. В перспективе повлиять на первое впечатление о Вас будет невероятно сложно.

2. Не ведите себя высокомерно. Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

3. Проявляйте доброжелательность с одногруппниками и преподавателями.

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

6. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите

ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одноклассники и преподаватели.

7. Не хитрите и не изворачивайтесь. Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.

8. Не обсуждайте других.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

Рекомендации студентам по организации учебной деятельности

1. Составь режим дня. Старайся его соблюдать. Анализируй в конце дня, что сделано, а что нет.

2. Ложись спать не позднее 23 часов. Необходим восьмичасовой сон.

3. Правильно организуй свой быт, с меньшими затратами времени.

4. Питайся не менее трех раз в день.

5. Будь на свежем воздухе не менее двух часов в день. Это улучшает самочувствие.

6. Занимайся физкультурой в течение всего дня.

7. Поддерживай свое здоровье методом закаливания

8. Соблюдай личную гигиену.

9. Поддерживай психологический комфорт. Не ссорься.

10. Будь вежлив со студентами и преподавателями.

11. Больше общайся с сокурсниками. Строй свои отношения на основе доброжелательности.

12. Будь аккуратен.

13. Собираясь в колледж, повтори краткий конспект по предметам, так как утром память работает в несколько раз продуктивнее.

14. На занятиях содержание нового материала старайся пропустить через себя. Конспектируй в виде обобщений, схем.

15. Дома при подготовке заданий старайся все проговорить вслух, проделать манипуляции, выучить тему.

16. Учись работать самостоятельно с учебно-методическими пособиями. Научись правильно конспектировать учебник в виде тезисов, логико-структурных схем, обобщений.

17. Умей разряжаться. Методами разрядки могут быть: прогулки по свежему воздуху, дыхательная гимнастика, занятия физической культурой и спортом, общение с друзьями, просмотр кинофильмов и прослушивание спокойной музыки, уборка квартиры, хобби(вязание, вышивание, игра в гольф и т.д.).