

## Советы первокурсникам!!!

Дорогие первокурсники, поступление в колледж – это определенный переломный момент в Вашей жизни, который предполагает адаптацию к новым социальным условиям и окружению. Вы переживаете своеобразный кризис: ваша личность перестраивается для жизни в новых условиях, вы принимаете ряд обязанностей и получаете право самостоятельно распоряжаться, планировать и достигать поставленных целей. Учеба – это большая, сложная, тяжелая работа, где можно столкнуться с определенными трудностями. Но процесс адаптации к новому учебному заведению можно облегчить, если придерживаться некоторых незамысловатых приемов. Позвольте дать Вам несколько советов, которые помогут гармонично настроиться на новую деятельность:

**1) Главное – стремиться вырабатывать свой индивидуальный стиль учебной деятельности,** то есть совсем не обязательно быть «как все» или копировать действия «успевающих» учащихся. Помните – важно с первых минут занять активную позицию, быть участником важных событий колледжа. Научитесь эффективно использовать свое личное время. Умейте отличать: важные дела от срочных.

**2) Относитесь к требованиям педагогов и большому объёму изучаемого материала, как к новым возможностям.** Если Вы не согласны с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивать преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. Вопросы следует задавать после занятий, либо выбрать момент, когда преподаватель сделает паузу, и обязательно при этом извиниться. Выбирайте бесконфликтную тактику общения с сокурсниками и преподавателями, старайтесь идти на компромисс.

**3) Правила конспектирования на занятиях.**

Позаботьтесь о том, чтобы в сумке всегда лежали «про запас» 1-2 ручки – паста в них имеет обыкновение заканчиваться в самый неподходящий момент. На лекциях очень полезно иметь при себе цветной маркер. С его помощью можно подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины и т. д. Естественно, важно использовать при конспектировании сокращения, которые потом можно легко понять самому. Настройтесь на то, что подготовка к сессии начинается с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленитесь хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Заодно выясните, много ли осталось совершенно темных мест.

**4) Правила самостоятельной работы с литературой.**

Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять

немалое время, но обеспечить надежный фундамент для Вашей дальнейшей  
обучения. Провал в знании сегодня – это большая вероятность  
возникновения проблем в дальнейшем обучении.

### **5) Правила подготовки к зачётам и экзаменам.**

Психологическая готовность к экзамену так же важна, как и хорошее  
владение знаниями по предмету. Накануне экзамена важно оставить один  
день для повторения вопросов, а перед устным экзаменом даже пересказать  
их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом. Если Вы сильно волнуетесь  
перед экзаменом, то для того, чтобы преодолеть страх экзамена,  
непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех  
красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, так, как бы Вы хотели,  
чтобы всё произошло при успешной сдаче экзамена. Если волнение не  
уходит, можно попробовать следующий прием, называемый «доведением до  
абсурда»: представьте себе все самые страшные, невыносимые подробности и  
ужасающие последствия; такое предельное усиление страха приводит  
человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего. С вечера тщательно  
подготовьтесь к экзамену: умойтесь, совершите прогулку, хорошо выспитесь,  
а утром по дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

### **б) Способы эффективного запоминания.**

Природа памяти такова, что все созданные взаимосвязи (ассоциации)  
самопроизвольно разрушаются примерно через 40-60 минут, если Вы  
изучаемый материал изучали без повторения. Вот почему так важно первое  
мысленное повторение проделать сразу после запоминания.

Остальные мысленные повторения текстовой или речевой информации  
можно проводить по схеме:

второй раз информация повторяется через 15-20 минут после первого;  
в этот же день информация повторяется в третий раз через 6-8 часов;  
четвертое повторение изучаемого материала следует проводить через 24  
часа, т.е. на следующий день.

Учитесь составлять блок–схемы и тезисы изучаемого материала, так  
как смысловая память в 20 раз продуктивнее механической. Учитесь  
понимать то, что учите.

### **7) Составьте для себя иерархию своих жизненных целей:**

- учёба;
- отношение с друзьями;
- отношения с близкими;
- занятия спортом, творчеством;
- пребывание в социальных сетях, компьютерные игры.

Общение с однокурсниками сознательно регулируйте по времени. Не  
растрачивайте свою энергию на пустые разговоры. Лучше проявите заботу о  
своих друзьях и близких.