

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Уважаемый студент – первокурсник!

Вот и начались первые занятия в новом для вас учебном заведении! Это время новых знакомств с одногруппниками, преподавателями, учебным заведением и его правилами.

Поступив на первый курс, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. Все люди разные, кто-то сразу вольётся в новую студенческую жизнь, кому-то нужно некоторое время для того, чтобы почувствовать себя с новыми людьми комфортно, для кого-то эта ситуация будет связана с некоторыми опасениями, вызывать тревожность.

***И то и другое и третье – это нормально!** Даже взрослые люди испытывают стресс в незнакомой обстановке и новом коллективе.*

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ БЕЗ ЛИШНЕГО СТРЕССА?

Вот несколько советов, которые помогут ВАМ в этом.

1. Совет первый

Проснувшись утром, вспомните тех людей, которые Вас любят! Никогда не позволяйте себе думать о прошлых ошибках и поражениях! У вас уже новая жизнь, новый период, вы уже не

такие как вчера, и только вам выбирать, что брать с собой в будущее.

2. Совет второй

Возьмите себе за правило выходить из дома минут на 10-15 раньше, чем того требует время на дорогу в колледж. Во-первых, не опоздаете на первую пару, а во-вторых, не будете излишне нервничать.

3. Совет третий

Для того, чтобы комфортно чувствовать себя в учебной группе – старайтесь поближе узнать ваших одногруппников, проявляйте инициативу, сами подходите и общайтесь.

Старайтесь общаться с людьми в положительном ключе – рассказать что-то весёлое, больше улыбайтесь людям и увидите улыбку в ответ! Умейте выслушать и поддержать. Замечайте только хорошие качества в людях, умейте прощать и люди будут любить вас и ценить!

4. Совет четвертый

Колледж – это, прежде всего учёба. Позаботьтесь о том, чтобы в сумке всегда лежали «про запас» 1-2 ручки. На занятиях очень полезно иметь при себе ручку красного или зеленого цвета или цветной маркер – с их помощью вы сможете подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины и т.д.

Если что-то не понятно – не стесняйтесь спросить об этом преподавателей, им так нравится, когда студенты задают вопросы!

5. Совет пятый

Выполняйте домашние задания. Они помогут Вам закрепить свои знания и получить хорошую оценку. Прилежным студентам иногда зачеты ставят автоматически.

Не обманывайте преподавателей. Если не сделали домашнее задание, то сразу признайтесь. Не оправдывайтесь, говоря, что Вы потеряли тетрадь или забыли домашнее задание. Во - первых это звучит глупо, во - вторых у Вас сложится плохая репутация.

Лучше скажите правду, и наверняка, преподаватель пойдет Вам навстречу.

6. Совет шестой

Если случилось так, что вы на занятии получили неудовлетворительную оценку – ничего страшного! У каждого преподавателя есть консультации по предметам, и вы всегда можете прийти, пересдать и исправить оценку.

7. Совет седьмой

Конечно, не надо забывать и о досуге, нужно стремиться проявить себя и в других, помимо учебы, сферах деятельности. В нашем колледже есть возможности для занятия спортом, художественной самодеятельностью, общественной работой. Все это поможет Вам сформировать себя как творческую личность!

8. Совет восьмой.

Если всё-таки произошла неприятная для Вас ситуация – помните, что из любой ситуации есть выход, что эта ситуация не будет длиться всегда, может быть уже сегодня всё изменится! Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом.

Желаем Вам успехов на жизненно важном пути в статусе студента МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА № 1!

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА КОЛЛЕДЖА