

Советы первокурсникам

Наконец-то улеглись все волнения при поступлении. Вы нашли себя в списках поступивших и определились, где и на кого будете учиться. Впереди интересная жизнь студента! Но, чтобы она была не только интересной, но и продуктивной, воспользуйтесь несколькими советами, чтобы не растеряться на первых порах учебы.

- 1. Не теряйтесь.** В первые дни и даже недели учебы вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, много студентов, преподавателей и т.д. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока вы плохо ориентируетесь в коридорах университета и нумерациях аудиторий, возьмите себе за правило выходить из дома (или общежития) минут на 10-15 раньше, чем того требует время на дорогу в университет. В-первых, не опоздаете на первую лекцию, а во-вторых, не будете излишне нервничать.
- 2. Заведите блокнот.** С самого начала лучше завести записную книжку и, вместе с ручкой, носить ее всегда с собой. Запишите туда ФИО всех преподавателей в соответствии с предметами. Рядом пометьте номера аудиторий, в которых они преподают. Кроме преподавателей, перепишите имена и фамилии студентов Вашей группы, чтобы быстрее познакомиться, а также их телефоны для обмена информацией по поводу занятий и домашнего задания, которые Вы иногда будете забывать записывать. Естественно, перепишите расписание – его, кроме записи в блокнот, лучше дополнительно распечатать в виде таблицы и повесить на видном месте в комнате общежития или на кухне, если живете дома.
- 3. Постарайтесь познакомиться со всеми.** Влиться в коллектив вам поможет только хороший настрой. Будьте доброжелательны. Ваша задача — расположить к себе сокурсников. Не стесняйтесь спрашивать о том, откуда человек, чем он увлекается, почему именно на эту специальность решил поступить. Участвуйте в общей беседе и не бойтесь говорить с людьми, вас никто не осудит за то, что вы пошутили или посмеялись.
- 4. Принимайте коллектив таким, каков он есть.** Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

5. Будьте дружелюбны и улыбайтесь!

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

6. Учитесь трудолюбию и не ленитесь Настройтесь на кропотливую работу, т.к. 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. Если прояснить их не удастся даже с помощью учебника, не стесняйтесь обратиться к преподавателю – лучше, если вы спросите его сейчас, чем он вас потом – на экзамене. Читать литературу нужно тоже начинать сразу. На семинарах не отсиживайтесь в уголке, а ведите себя активно – выступайте с дополнениями, уточнениями, задавайте вопросы.

7. Научитесь конспектировать лекции. Это несложно, главное – разработать систему символов и понятных вам сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запишите на обратной стороне тетрадной обложки. Конспектируя, не экономьте на бумаге. Оставляйте в тетради поля для дополнительных заметок. Помните, что лекция – не диктовка, поэтому не нужно записывать за лектором слово в слово. Записывайте лекцию в виде тезисов. Не расстраивайтесь, если у вас не сразу будет получаться. Ведение конспекта – особая наука, требующая тренировки. Постепенно вы ею овладеете.

8. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь.

Студенческая пора – очень интересная, в ней только важно находить баланс между учебой и развлечениями, выполнением домашнего задания и отдыхом. Важно не накапливать дефицит сна – если удалось мало поспать предыдущей ночью, – выспитесь в следующую. Питание должно быть регулярным и сбалансированным – нам нужна не только энергия, но и витамины, микроэлементы, белки... Ешьте хотя бы 3 раза в день, лучше 4. И обязательно утром – так Ваш мозг быстрее «включится» в работу. В остальном – старайтесь не терять здравый смысл, относиться к своему здоровью ответственно (думайте о последствиях), возьмите в союзники чувство юмора.

Все у Вас получится! Удачи!!!