

## **Адаптация к вузу. Советы первокурсникам.**

Итак, вы студент университета. Поздравляем! Впереди у вас несколько лет интересной студенческой жизни. Насыщенной, полной интересных встреч, новых знакомств, познаний, возможно даже разочарований (такое тоже случается, и это нормально). Много будет зависеть от вас, от ваших стремлений, приложенных усилий, смелости и желания воплотить мечту.

Возможно, это все получится не сразу или не с первого раза. Скорее всего, придется немного потрудиться. И первое время вы можете чувствовать себя тревожно, беспокойно. Это нормально, так ваш организм реагирует на изменения в вашей жизни. Особенно это чувствуют те, кто приехал издалека и будет жить в студенческом общежитии. Неизвестность может пугать и настораживать, а значит нужно подготовиться к первому в вашей жизни обучению в университете.

### **Лайфхак 1: ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С УНИВЕРСИТЕТОМ ЗАРАНЕЕ.**

Загляните на университетский сайт, посмотрите всю информацию о вашем факультете, внимательно рассмотрите фото и выучите ФИО декана, посмотрите, какие предметы вы будете изучать, в каком корпусе находится ваш факультет, где расположено общежитие и т.д.

### **Лайфхак 2: ИЗУЧИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО РАСПИСАНИЕ.**

Обучение в вузе делится на недели: чётные и нечётные. Расписание в зависимости от этого разное — будьте внимательны. В разные дни занятия могут быть в разных корпусах. За этим тоже нужно следить. Не путайте лекции и семинары. На первых преподаватель рассказывает новую тему, на вторых выступают уже студенты: отвечают на вопросы, показывают доклады и презентации.

### **Лайфхак 3: НЕ ПРОГУЛИВАЙТЕ, НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЗАНЯТИЯ БЕЗ УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ.**

Часто студенты начинают пропускать занятия, если это не профильные предметы, или не нравится преподаватель, или предмет неинтересный. Но! Пропулы и наплевательское отношение могут негативно отразиться на вашей зачётке и общей успеваемости. Ведь сдать эти предметы на сессии вам всё равно придётся. Особенно важно это для тех, кто получает стипендию или обучается платно и планирует перевестись на бюджет. Если какие-то предметы вгоняют вас в тоску, попробуйте изменить отношение к ним. Например, история, философия расширят ваш кругозор, позволят стать эрудированнее. Знания по психологии и социологии позволят вам лучше понимать себя и окружающих вас людей. Смотрите на физкультуру как на бесплатные занятия с тренером или приобретите абонемент в спортивных зал и вас освободят от занятий.

Всегда ходите на пары и проявляйте активность: задавайте вопросы, отвечайте на семинарах. Возможно, за это вам поставят зачёт или экзамен автоматом.

### **Лайфхак 4: ВЕДИТЕ КОНСПЕКТ.**

Большинство преподавателей дают информацию, которая поможет вам во время подготовки к семинару или сессии. Поэтому её важно записывать. И не всегда она есть в одном учебнике, который вы легко прочтёте за пару дней до экзамена. Именно поэтому в ваших же интересах посещать лекции. Некоторые преподаватели не допускают до сдачи экзамена или зачёта без записей в тетради.

### **Лайфхак 5: ЗНАЙТЕ ИМЕНА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И НЕ ОПАЗДЫВАЙТЕ НА ЗАНЯТИЯ.**

Есть популярный анекдот среди студентов:

Сессия. В университете экзамен. Заходит преподаватель:

- Вопрос на «5»: как меня зовут? – Все молчат.

- Вопрос на «4»: как называется предмет, который сдаете? – Все молчат.

- Вопрос на «3»: какого цвета учебник?

С задних рядов шетот:

- Ну вали, ну валит!

Знать и обращаться к преподавателю по имени – это уважение, и конечно, преподаватель оценит это. Ну, а про опоздание даже и говорить нечего, и так все ясно.

### **Лайфхак 6: ОБЩАЙТЕСЬ С ОДНОГРУППНИКАМИ.**

В жизни вам, так или иначе, нужно будет взаимодействовать и договариваться с разными людьми. Пробуйте наладить контакт с одногруппниками. Даже, если в школе у вас не было друзей, то здесь никто вас не знает, у вас есть возможность все сделать по-другому, начать с нуля. Это шанс! К тому же в университете нередко бывают коллективные задания, которые гораздо проще выполнять с теми, с кем у вас налажен контакт. Старайтесь быть дружелюбными со всеми, но не терпите травлю и неприятных людей — их смело обходите стороной: ни пользы, ни позитивных эмоций от этого общения не будет.

Подпишитесь на университетские странички в соцсетях, так вы будете в курсе всех проводимых мероприятий. Староста создаст общий чат группы, это место для взаимной поддержки и информации от куратора или декана.

Будьте смелее, помните: ПОЧТИ ВСЕ ВАШИ ОДНОГРУППНИКИ ТОЖЕ ИСПЫТЫВАЮТ ТРЕВОГУ, КАК И ВЫ.

### **Лайфхак 7: КТО ХОРОШО УЧИТСЯ, ТОТ ХОРОШО ОТДЫХАЕТ.**

Цель обучения в университете – это, конечно же, обретение профессиональных знаний и умений. Это – чистая правда, НО! Посещать тренажерный зал, спортивную секцию, участвовать в Шоу Первокурсников, стать членом команды КВН, ходить с друзьями в свободное от учебы время в боулинг, клуб, заниматься танцами, писать стихи, вести свой влог никто вам не запретит. Вступайте в университетские сообщества, находите единомышленников, присоединяйтесь к волонтерским и студенческим отрядам. Главное – не в ущерб учебе.

### **Лайфхак 8: СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ**

Недостаток сна, отсутствие перерывов, неправильная диета приводят к снижению продуктивности, ухудшению работы мозга и другим проблемам. Поэтому учиться круглосуточно и не спать по несколько ночей не нужно.

Крепкий кофе или энергетические напитки от регулярного недостатка отдыха вас не спасут. Кофе для бодрости пивать можно, главное — не больше четырёх чашек в день. Ложитесь спать вовремя, старайтесь питаться правильно, несколько раз в день, можно брать с собой или полезный перекус, можно ходить в студенческую столовую или буфет. На сайте университета в разделе «Столовая» можно заказать с 8.00 до 10.00 онлайн обед с доставкой в ближайший университетский буфет и оплатить через мобильное приложение «Оплати».

### **Лайфхак 9: НАУЧИТЕСЬ ВЕСТИ СВОЙ БЮДЖЕТ И БЫТ.**

Сколько ссор случается в студенческих общежитиях на тему чистота и порядок! Кто должен вынести мусор, а кто подмести пол. Приготовьтесь к тому, что в комнате в общежитии, скорее всего, вы будете жить не одни. А это значит, что нужно будет договариваться обо всем, а что-то делать вместе. Например, убираться в блоке, дежурить в столовой, выносить мусор. И, если один неряха, то остальные страдают и, конечно же, возникают споры. Особенные грязнули или нарушители правил проживания в общежитии могут быть выселены из него.

Доход студента, как правило, состоит из карманных денег, которые ему дают родители, стипендии, или зарплаты, которую он получает на подработке. Эти средства будут уходить на общественный транспорт, обеды, одежду, развлечения, к расходам ещё добавляется и плата за общежитие.

Сегодня существует множество мобильных приложений, при помощи которых можно легко следить за своим бюджетом.

### **Лайфхак 10: ПРОЯВЛЯЙТЕСЬ!**

Ищите возможность пройти стажировку уже в период учёбы. Это поможет создать профессиональное портфолио и упростит трудоустройство после вуза. Участвуйте в научно-практических конференциях, конкурсах. В вузе есть возможность отточить свои знания иностранного языка, получить водительские права. Пользуйтесь возможностями, которые предлагает университет.

Если нужна подработка можете в профком — студенческое объединение, которое есть в каждом вузе. В профкоме также могут помочь найти место для летней практики, попасть в волонтерскую организацию, подать заявление на стипендию.

**НЕ ЛЕНИТЕСЬ!**

**НЕ ОТСИЖИВАЙТЕСЬ ЗА СПИНАМИ ДРУГИХ!**

**УЛЫБАЙТЕСЬ!**

**ВПЕРЕД – У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**