

СТУДЕНТУ ПЕРВОГО КУРСА НА ЗАМЕТКУ!

Поздравляем, Вы - студент! Первый курс обучения - это особый курс! Поступив на первый курс университета, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться, начиная с первых дней учебы. В психологическом плане период обучения на 1 курсе это вхождение во взрослую жизнь, обретение самостоятельности, знакомство с новым студенческим образом жизни. Если проследить изменение личности, характера студентов за весь период обучения в университете, то можно заметить, что наибольшие изменения происходят именно на первом курсе. В начале первого курса студент - с одной стороны вроде бы уже взрослый человек, с другой стороны, все-таки - вчерашний школьник, еще не совсем расставшийся с детством, и вот эта двойственность статуса и накладывает отпечаток на характер, на поступки. Важно не растеряться в суматохе будничных дней и уже с первых дней учебы в университете вступить в нужный ритм работы.

Для более быстрой адаптации к новым условиям следуйте следующим **рекомендациям**:

1. Возьмите себе за правило выходить из дома (общежития) на 10-15 минут раньше, чем того требует время на дорогу в университет. Во-первых, не опоздаете на первую лекцию, а во-вторых, не будете излишне нервничать.
2. Найдите и перепишите расписание занятий. Расписание в университете может еженедельно меняться. Расписание, кроме информационных стендов, можно найти на сайте университета www.ggau.by/studentu/rasspisanie-zanyatij.
3. Спешите завести знакомство с одногруппниками. Запишите номера телефонов ваших одногруппников и одногруппниц, и обязательно старосты группы.
4. Школа и университет принципиально разные учебные заведения, в вузе огромное значение имеет самостоятельная работа. Учитесь работать самостоятельно!
5. Учитесь конспектировать лекции! Не расстраивайтесь, если у вас не сразу будет получаться. Записывайте лекцию в виде тезисов. Важно разработать свою 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.
6. На семинарах, практических занятиях ведите себя активно – задавайте вопросы, выступайте с дополнениями, уточнениями.
7. Пользуйтесь различными приемами, чтобы основательно понять изучаемый материал: составляйте схемы, таблицы, зарисовывайте и рассказывайте материал себе и своим товарищам.

8. Настройтесь на то, что подготовка к сессии начинается...с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленитесь бегло просмотреть конспект предыдущей лекции. Если заметите «темные пятна» и прояснить их не удастся с помощью учебника, не стесняйтесь обратиться к преподавателю и задать уточняющие вопросы.
9. Овладевайте культурой речи и общения, вступайте в диалог с преподавателями, однокурсниками.
10. Правильно распределяйте время и планируйте свою работу. Старайтесь работать ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня.
11. Принимайтесь за работу быстро, энергично, без промедления. Некоторые студенты затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставьте своим девизом быть готовым начать работу без промедления, боритесь с ленью!
12. Сохраняйте своё физическое здоровье! Рационально питайтесь, посещайте спортивные секции, участвуйте в спортивных соревнованиях.
13. Не пропускайте занятия! Занятия, пропущенные без уважительной причины, необходимо будет отработать и взять платный допуск.
14. Поддерживайте оптимальный психологический настрой! Если что-то не получается в учебной деятельности, возникают трудности и конфликты в межличностных отношениях, не бойтесь обратиться за помощью к куратору группы, воспитателю общежития, педагогу-психологу, педагогу социальному и др.
15. Помните, что в университете вы также можете найти себе занятие по душе: участвовать в коллективах художественной самодеятельности (театральной студии, ансамбле народной песни и танца, студии эстрадной песни и др.), спортивных секциях, заняться волонтерской деятельностью, вступить в ряды ПО ОО «БРСМ», профсоюзного движения и многое другое! Информацию Вы можете получить от куратора вашей группы, заместителя декана по воспитательной работе, старост, профоргов, а также в кабинете №13 главного корпуса в отделе воспитательной работы с молодежью.

В университете работают специалисты социально-педагогической и психологической службы. Мы предлагаем психологические консультации, психологическое тестирование, заседания психологической гостиной «Контакт», акции по здоровому образу жизни и др. Нас можно найти по следующим адресам:

- **главный корпус УО «ГГАУ» (ул. Терешкова 28), кабинет №13;**
- **тренинговый кабинет: общежитие №6 (ул. Брикеля 7), каб. №920.**
- **электронный адрес: Ludmila2000@list.ru.**

т. 76-34-73

Материал подготовлен социально-педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»