

Советы студентам-первокурсникам.

1. 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.

2. 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.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора. Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь.

4. Не ведите себя высокомерно. Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений. 6. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется и вас накажут.

8. Не обсуждайте других. Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.

Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

Рекомендации для обучающихся первокурсников по организации учебной деятельности

1. Составь режим дня. Старайся его соблюдать. Анализируй в конце дня, что сделано, а что нет.

2. Ложись спать не позднее 23 часов. Необходим восьмичасовой сон.

3. Правильно организуй свой быт, с меньшими затратами времени.
4. Питайся не менее трех раз в день.
5. Будь на свежем воздухе не менее двух часов в день. Это улучшает самочувствие.
6. Занимайся физкультурой в течение всего дня.
7. Поддерживай свое здоровье методом закаливания
8. Соблюдай личную гигиену.
9. Поддерживай психологический комфорт. Не ссорься.
10. Будь вежлив со студентами и преподавателями.
11. Больше общайся с сокурсниками. Строй свои отношения на основе доброжелательности.
12. Будь аккуратен.
13. Собираясь в колледж, повтори краткий конспект по предметам, так как утром память работает в несколько раз продуктивнее.
14. На занятиях содержание нового материала старайся пропустить через себя. Конспектируй в виде обобщений, схем.
15. Дома при подготовке заданий старайся все проговорить вслух, проделать манипуляции, выучить тему.
16. Учись работать самостоятельно с учебно-методическими пособиями. Научись правильно конспектировать учебник в виде тезисов, логико - структурных схем, обобщений.
17. Умей разряжаться. Методами разрядки могут быть: прогулки по свежему воздуху, дыхательная гимнастика, занятия физической культурой и спортом, общение с друзьями, просмотр кинофильмов и прослушивание спокойной музыки, уборка квартиры, хобби (вязание, вышивание и т.д.).

