



# ТЕБЕ! ПЕРВОКУРСНИК!!!

Вступительная кампания позади. Кажется, что самое сложное уже в прошлом, дух свободы манит в свои объятия. Но нужно помнить, одно дело поступить, а другое – удержаться. Важно дойти до момента, когда ты защитишь диплом, который ты с гордостью сможешь демонстрировать работодателям, и который станет пропуском в успешную взрослую жизнь.

Если следовать некоторым простым правилам, то на начальном этапе обучения можно испытать меньше трудностей.

## Правило 1

Не теряйся. В первые дни и даже недели учёбы ты, возможно, будешь чувствовать растерянность, а то и подавленность — всё вокруг незнакомое: однокурсники, преподаватели, соседи по комнате... Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое скоро пройдет. Но, пока ты плохо ориентируешься в хитросплетениях коридоров и нумерации аудиторий, возьми себе за правило: выходить из дома или общежития минут на 10–15 раньше, чем того требует время на дорогу в университет. Во-первых, не опоздаешь на первую пару, а во-вторых, не будешь излишне нервничать.

## Правило 2

Как можно раньше узнай, где находится деканат твоего факультета. Если ты староста, загляни туда и познакомься с сотрудниками. Также держи связь с куратором своей группы. Это поможет потом оперативно решать разные вопросы.

Для первокурсников очень важно быть на хорошем счету у преподавателей. Это значит, что надо не только серьезно и

ответственно относиться к учебным занятиям и выполнению заданий от преподавателей, но и стараться быть корректным, честным, вежливым и доброжелательным.

### **Правило 3**

Расписание — это твоя настольная книга. В отличие от школы в университете расписание может меняться, поэтому не ленись заглядывать в него.

### **Правило 4**

Не откладывай посещение библиотеки. Заранее узнай, что нужно иметь при себе, чтобы тебя записали в библиотеку.

### **Правило 5**

Заранее изучи академические корпуса. Уточни, где находятся компьютерные классы, лаборатории, спортзал, столовая и др. Узнай дни и часы их работы, выясни, что нужно для пользования ими. Всё это запиши себе в отдельный специальный блокнот или телефон.

Постарайся найти в своей группе близких по духу людей, способных поддержать и стать надёжными партнёрами. Запиши номера их телефонов и адреса электронной почты, особенно телефон старосты группы. Не стесняйся звонить сокурсникам, чтобы уточнить расписание, срок сдачи контрольных и рефератов и т. д.

### **Правило 6**

Сделай достаточный запас тетрадей. Тот, кто, не желая «таскать лишнюю тяжесть», пишет все конспекты в одну тетрадь, совершает большую ошибку: готовиться к экзаменам по таким записям будет невероятно трудно. На обратной стороне обложки запиши фамилию, имя и отчество преподавателя, читающего предмет. На соответствующей кафедре узнай дни и часы дежурства преподавателя, и внеси туда же: когда придёт время сдавать рефераты и курсовые, эта информация окажется очень ценной.

### **Правило 7**

Позаботься о том, чтобы в сумке всегда лежали 1–2 ручки — паста в них имеет подлое обыкновение заканчиваться в самый неподходящий момент. На лекциях очень полезно иметь при себе ручку красного или зеленого цвета или цветной маркер — с их помощью можно подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины и т. д. А также на всякий случай держи в сумке хотя бы одну чистую тетрадь — на что-нибудь она обязательно пригодится.

### **Правило 8**

Как можно быстрее научись конспектировать лекции. Это

несложно, главное — разработать систему символов и понятных тебе сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запиши на обратной стороне тетрадной обложки. Конспектируя, не экономь на бумаге. Оставляй в тетради поля для дополнительных заметок. Помни, что лекция не диктовка, поэтому не нужно записывать за лектором слово в слово. Записывай лекцию в виде тезисов.

Не расстраивайся, если у тебя не сразу будет получаться. Ведение конспекта — особая наука, требующая тренировки. Если чувствуешь, что безнадежно отстаешь, оставь в тетради свободное место — возможно, кто-то другой успел записать, и после лекции ты у него перепишешь эту информацию, заполнив пропуски.

### **Правило 9**

Настройся на то, что подготовка к сессии начинается с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленись хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Если в материале ты что-то не понял(а), не стесняйся обратиться к преподавателю — лучше, если ты спросишь у него сейчас, чем он потом у тебя на экзамене. На семинарах не отсиживайся в уголке, а веди себя активно: выступай с дополнениями, уточнениями, задавай вопросы. Если при этом ты не будешь пропускать лекции и вовремя будешь сдавать рефераты, то имеешь реальный шанс попасть в привилегированную касту «автоматчиков».

### **Правило 10**

Веселись! Студенческая жизнь бывает один раз в жизни, и она неповторима! Не в ущерб учёбе, конечно! Но не отказывайся от участия во внеурочных интересных мероприятиях, проявляй инициативу - это даст возможность расширить круг знакомств.

Поэтому, когда будут проводиться КВН, дискотеки и соревнования, старайся их посещать. Студенческие воспоминания останутся с тобой надолго!

Также студенту первого курса нужно помнить, что первое впечатление – самое стойкое. Поэтому в первые семестры учёбы следует проявить себя с самой лучшей стороны, трудиться «в поте лица», не отступать перед трудностями. Потом, возможно, получится немного расслабиться, но в первое время – ни в коем случае этого делать нельзя.

Воспринимай негативные ситуации, если они появляются, как временное явление. Не замыкайся в себе и не оставайся наедине со своими проблемами. Обращайся к куратору учебной группы,

преподавателю, воспитателю общежития, где ты проживаешь.

**Также ты можешь обратиться в социально-педагогический и психологический сектор и получить квалифицированную помощь педагогов-психологов и педагогов социальных.**

**Успехов в учёбе и хорошего настроения!  
ТЕБЕ! Первокурсник!!!**



С уважением, педагог-психолог СТПТС ОВРсМ, Борташ О.Г.