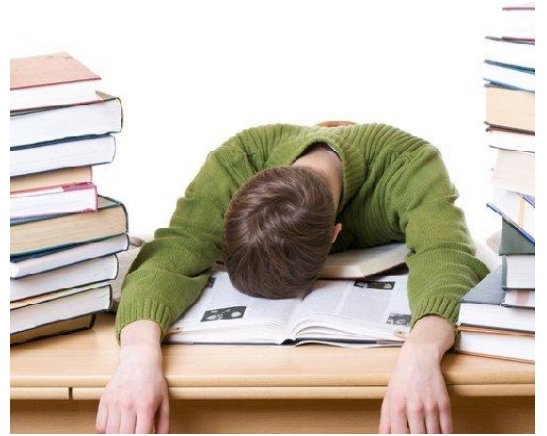


# Советы студенту-первокурснику по адаптации



Студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы молодые люди находят свою ячейку в обществе, определяются со способом жизни, получают специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни.

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Обучаться в нашем колледже не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек. Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в техникуме необходимо:

- ❖ наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и везде, где только можно, знакомиться;
- ❖ выучить имена всех своих преподавателей, посещать все лекции, наладить контакт с однокурсниками и желательно с некоторыми из них сдружиться по-настоящему;
- ❖ ознакомиться со зданием, где будешь обучаться. Походи по его коридорам, посмотри, как расположены аудитории, столовая, библиотека и т.д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции элементарно из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию;
- ❖ выясни, сколько времени потребуется, чтобы добраться до важных для вас объектов (учебного заведения, библиотеки);
- ❖ настроиться на рабочий лад, так как первый курс он самый важный и насыщенный;

- ❖ хорошо зарекомендовать себя перед преподавателями (так студент создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Недаром существует старая студенческая истина: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента»);
- ❖ посещать все лекции, выполнять все задания. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям;
- ❖ определиться с новым режимом дня: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг;
- ❖ оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических;

Для успешного усвоения новых знаний рекомендуется вечером вспоминать, что нового вы узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Эта хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.

В техникуме работают педагог-психолог, социальный педагог, которые всегда помогут в трудной ситуации.

***ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!***

