

# ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКА

## Уважаемый первокурсник!

Поздравляем тебя с началом учебы! Надеемся, что ты с пользой проведешь годы учебы и станешь высококлассным специалистом.

Нам приятно поздравить тебя с тем, что ты вливаешься в коллектив студентов нашего колледжа. Очень бы хотелось, чтобы ты за годы обучения в колледже впитал в себя все лучшие качества, присущие многим поколениям наших выпускников.

Твои тревоги и волнения, связанные с поступлением в колледж остались позади. Впереди студенческая пора, веселая и разнообразная, наполненная лекциями, семинарами, зачетами и, экзаменами и многими другими событиями трудной, но прекрасной студенческой жизни.

Учиться будет трудно. Особенно в первый год.

Мы сделаем все от нас зависящее, чтобы твое образование стало безупречным и дало тебе в дальнейшем прочный жизненный фундамент.

Настоящая памятка позволит тебе лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех.

## О технологии учебы.

Виды учебных занятий в колледже можно разделить на аудиторные и внеаудиторные.

К аудиторным занятиям относятся: лекции, лабораторные работы; практические и семинарские занятия; консультации; экзамены.

К внеаудиторным – можно отнести те виды работ, которые студенты выполняют во внеаудиторное время, вне расписания, но при консультации преподавателей: работа над курсовыми проектами, работами, домашними заданиями; подготовка к лабораторным и контрольным работам; работа над дипломным проектом.

Отличительной особенностью обучения в колледже является необходимость постоянно работать самостоятельно без регулярного контроля со стороны преподавателей и родителей.

## Как работать на лекции?

Вопреки расхожему в студенческой среде мнению, что лекция – это труд только преподавателя, рассмотрим, а что же приходится делать студенту на лекции, чтобы не пропало попусту затраченное время и полученные знания в дальнейшем были использованы наиболее эффективно.

Студенту необходимо:

1. Перед началом лекции осознать ее название и поставить перед собой цель понять ее как можно глубже и записать как можно больше.
2. Вдуматься в план занятий, предложенный преподавателем, и на основе этого плана представить то, о чем идет речь.
3. Внимательно слушая лекции, обязательно вести ее запись в виде конспекта. Недаром народная мудрость гласит: «Самые бедные чернила, лучше любой памяти».
4. Выписывать следует: основные положения, важнейшие аргументы, самые яркие факты, названия.
5. Во внеаудиторное время лекцию следует обработать, дописать сокращения, на основе источников, указанных преподавателем, дополнить лекцию фактами и основными положениями.

### **Как внимательно работать на лекции?**

1. Приведи себя в боевое состояние внешне, то есть сядь, подберись внутренне, настройся слушать и убеди себя, что слушать сегодня необходимо.
2. Следи за рассказом преподавателя, старайся запомнить его. Старайся понять, да получишь, и тогда многое запомнится само собой.

### **Что и сколько записывать?**

Типичные ошибки – ничего не записывать и все записывать. В первом случае – лекция пропадает (все равно все не запомнишь и повторить будет невозможно). Во втором – все равно не успеешь, так как обычный темп «говорения» лектором 100 –120 слов в минуту, а обычная запись (без сокращений) всего 20. Поэтому записывать надо лишь главное и использовать систему сокращений. Такая система дает возможность высвободить время для размышления, понимания материала. Человек мыслит в 10 раз быстрее, чем пишет, поэтому студент может успевать соображать.

### **Как запомнить материал?**

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начиная повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше - действуй.
9. Если получил задание на вторник, а уроки в пятницу, не жди четверга: выучи сразу, а накануне повтори.
10. Не учи стихи по странице, короткие заучивай сразу, длинные разбирай на смысловые части.
11. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
12. Никогда сразу не справляйся по книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

### **Как организовать самостоятельную работу?**

Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Начинать самостоятельную работу следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако, не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Лучше ежедневно работать не более чем над 2-3 дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.)

Следует правильно организовать свои занятия: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв 20-25 минут.

Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. **Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.**

### **Как справляться с трудностями?**

Когда на улице светит солнце, дует легкий ветерок и на небе нет ни одного облачка, страшно хочется отправиться подальше от того, что изо дня в день повторяется в твоей жизни. Кажется, что если бросить колледж с его бесконечными занятиями, лекциями, факультативами и дежурствами, то жизнь станет сказочной и переменится только к лучшему.

Иногда, действительно, нужно менять привычную обстановку на что-то новое, но делать это лучше в конце недели. А знаешь почему? Потому что за неделю ты честно переделаешь все дела и заслужишь отдых.

Иногда стоит только заболеть или пропустить парочку занятий, накапливаются «хвосты» и охватывает желание все бросить и ни о чем не думать. Тебе кажется, что в жизни не было более противного и сложного периода, что больше никогда не будет успехов и хороших отметок, потому что нет сил и желания расхлебывать упущенное. Это неправильные мысли.

Тебя пугает то, что не хватает сил самостоятельно справиться с проблемой? Нужно думать о другом. Скажи себе: «Я достаточно взрослый человек, чтобы самостоятельно попытаться справиться с трудностями». Это поможет найти в себе уверенность, а дальше все пойдет само собой.

Наверное, тебе, как и многим ребятам вокруг, хочется получить в колледже одни пятерки, при этом особенно не напрягаясь и не проводя часы за письменным столом с раскрытым учебником. Возможно ли это? В колледже всего-то на всего нужно слушать преподавателей, не пропускать объяснения нового материала, не отвлекаться. Часто из-за того, что упустил какую-то мелочь из огромного объяснения, бывает трудно или даже невозможно понять в целом, о чем идет речь.

**Никто не утверждает, что учиться в колледже - проще пареной репы, но, приложив немного стараний и терпения, можно достигнуть всего, чего тебе хочется.**

### **Как жить в студенческой группе?**

Каждый день ты встречаешься с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, тебе приходится общаться с одноклассниками, и все они не похожи друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко.

Наверняка в твоей группе есть люди, которые тебе нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Ты стараешься их не замечать, потому что они обладают недостатками, которых ты терпеть не можешь в людях и не желаешь прощать. Как поладить со всеми? Ведь тебе придется видеть этих людей изо дня в день несколько лет.

Искусство общения с окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения. В самом деле, как сохранить свое достоинство, общаясь с неприятным тебе

человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями? В общем как поступать, разговаривая с каждым из одноклассников?

Конечно, ты стараешься общаться с теми, кто тебе приятен, интересен и относится к тебе доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними. Например, с тобой учиться какой-нибудь неразговорчивый, замкнутый и угрюмый человек, который ни с кем не заговаривает первый, не участвует в общих делах, редко смеется и по большей части ходит один? Ты думаешь, он зануда и с ним не о чем разговаривать?

А вот попробуй проверить свою догадку: стоит тебе заговорить с ним, и все выяснится. Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае ты завоеешь его расположение, потому что проявишь желание общаться с ним.

К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но тебе выбирать – с кем дружить по-настоящему. **Нужно понять и принять для себя за правило одно мудрое изречение: невозможно нравиться всем.**

Может быть, ты не сможешь наладить дружеские отношения со всеми одноклассниками, но постарайся вести себя миролюбиво, привлекать в себе своей открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует.

**В добрый студенческий путь!**