

Памятка первокурсникам

Рекомендации по организации учебной деятельности и общения для студентов первого курса всех специальностей

Составитель: педагог-психолог Соколова Ольга Викторовна

Уважаемый первокурсник!

Студенческая жизнь - это, прежде всего, учеба, поэтому не забывайте о главном предназначении студента – научиться приобретать знания, уметь работать самостоятельно. Полученное образование поможет тебе добиться высот в научной и профессиональной деятельности. Не ограничивай себя только занятиями, старайся узнать и сделать больше, принимай участие в студенческой научно-исследовательской работе. Не бойся идти вперед, вам всегда придут на помощь ваши друзья-студенты, а кураторы, преподаватели и руководство института помогут советом и делом.

Желаем тебе здоровья, успехов, отличных оценок и удачных начинаний!

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.

С главными особенностями рациональной технологии учебы мы постараемся тебя познакомить на страницах данной памятки. Виды учебных занятий в Вузе 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. Отличительная особенность обучения - необходимость постоянно работать самостоятельно. К сожалению, как показывает практика, не все первокурсники сразу готовы к такой системе обучения. Не всегда получается правильно спланировать время, организовать место для занятий, преодолеть какие-либо внутренние психологические проблемы и барьеры.

Впереди интересная студенческая жизнь! Но чтобы она была не только интересной, но и продуктивной, чтобы хватило сил и на учебу, и на развлечения, **воспользуйтесь несколькими советами:**

- Важно находить баланс между учебой, выполнением заданий и отдыхом.
- Важно не накапливать дефицит сна - ложитесь пораньше спать.

- Питание должно быть регулярным и сбалансированным, ешьте 3 раза в день.
- Старайтесь не терять здравый смысл, относитесь к своему здоровью ответственно.

Всё у Вас получится!

Главное в период обучения в вузе - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.

Самостоятельная работа

Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. Для этого рекомендуется ознакомиться с расписанием занятий (смотрите на сайте ДонНТУ). Ежедневной учебной работе студенту следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при 6 часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3-4 часа. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы в вузе. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Лекции

Слушание и запись лекций - сложные виды вузовской работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Слушая лекции, надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Цель составления конспекта:

- фиксирование материала с возможностью повторения в любое время;
- возможность использования конспекта и другими лицами;
- закрепление связи ярких ассоциаций со смыслом, идеями.

Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее». Но лекция не должна превращаться в «диктовку». Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений, не размышляя над ними. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала

самостоятельно в домашних условиях. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: "важно", "особо важно", "запомнить" и т.п. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда используйте не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к сессии

Каждый учебный семестр заканчивается аттестационными испытаниями: зачетно-экзаменационной сессией. У кого есть задолженности по предметам, свяжитесь с преподавателем и составьте план отработки этой задолженности.

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача зачетов и экзаменов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента. Рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы все контрольные работы, зачеты, выполнены другие работы, предусмотренные графиком учебного процесса.

Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Успевает только тот, кто хорошо усвоил учебный материал. Если Вы плохо работали в семестре, пропускали лекции, слушали их невнимательно, не конспектировали, не изучали рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии Вам придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал. А это часто оказывается невозможно сделать из-за нехватки времени. В дни подготовки к экзаменам избегайте чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуйте труд и отдых. Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня:

- подъем в 6:30-7:00, утренний туалет, гимнастика, завтрак (не более часа);
- 8:00-8:30 - занятия (для них все должно быть подготовлено еще с вечера).
Краткие паузы (5-10 минут) для отдыха устраивай через каждые 50-55 минут интенсивной работы. После 2-3 часов занятий - получасовой перерыв. После перерыва можно сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.
- 14.00 – обед. Сразу же после обеда заниматься не рекомендуется, так как это окажется малопродуктивным. Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, отдохнуть (если есть потребность, сон - самый лучший вариант).
- 15.30 - затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина. Не засиживайтесь за полночь.

При подготовке к сдаче экзаменов старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену,

контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно, перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени.

Как запоминать 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. Начинай 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 – русский язык, например.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше.
9. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
10. Никогда сразу не обращай к книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

Как адаптироваться в студенческой группе?

Каждый день ты общаешься с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, тебе приходится общаться с одногруппниками, и все они не похожи друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко, особенно если обучение дистанционное. Наверняка в твоей группе есть люди, которые тебе нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Как поладить со всеми? 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?

Нужно понять и принять для себя за правило одно мудрое изречение: ***НЕВОЗМОЖНО НРАВИТЬСЯ ВСЕМ. НАДО БЫТЬ ТЕРПИМЫМ К НЕДОСТАТКАМ ДРУГИХ И КРИТИЧНЫМ ПО ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ.***

Может быть, ты не сможешь наладить дружеские отношения со всеми одногруппниками, но постарайся вести себя миролюбиво, привлекать к себе своей открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует. Убедиться в этом легко – достаточно взглянуть на себя в зеркало и честно оценить собственные качества и недостатки, которые твои друзья тебе прощают. Так что постарайся сохранять доброжелательные отношения со всеми одногруппниками, не обижай никого, но общайся по большей части с теми, кто тебе нравится. Надеемся, что приведенные в предлагаемой памятке советы и рекомендации помогут тебе правильно организовывать свою учебную деятельность,

общение, а также сохранять самообладание сложных ситуациях первого курса.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ, ПЕРВОКУРСНИК!