

## Рекомендации для студентов первого курса!

Дорогие первокурсники! Как правило, студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За это время студент находит свою ячейку в обществе, определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет крепким фундаментом для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше испытывать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни. Вот несколько советов студентам правильно и позитивно адаптироваться в колледже:

- Соблюдайте режим дня: ложитесь спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон.
- Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
- Находитесь на свежем воздухе не менее 1 часа в день. Это улучшает самочувствие.
- Регулируйте свой учебный процесс. Выучите имена всех преподавателей, творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности.
- Ответственность – важное качество любого студента. Развивайте себя, совершенствуйтесь. Будьте организованы, собраны, вежливы – это особенно поможет вам.
- Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
- Следует наладить контакт с однокурсниками и с другими студентами, и желательно дружить с ними по-настоящему.
- Говорите о своих проблемах, переживаниях, волнениях. В любых непонятных, трудных ситуациях обращайтесь к куратору, социальному педагогу, психологу или любому другому сотруднику колледжа, который, на ваш взгляд, может посодействовать в решении возникающих вопросов. Мы, взрослые, всегда заинтересованы в помощи вам!
- Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.
- Будьте оптимистами, мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.

