

## **Советы первокурсникам**

Дорогие первокурсники, поступление в учреждение среднего специального образования – это определенный переломный момент в Вашей жизни, который предполагает адаптацию к новым социальным условиям и окружению. Становясь студентом, вы принимаете ряд обязанностей и получаете право самостоятельно распоряжаться, планировать и достигать поставленных целей. Учеба – это большая, сложная, тяжелая работа, где можно столкнуться с определенными трудностями. Но процесс адаптации к новому учебному заведению можно облегчить, если придерживаться некоторых незамысловатых приемов.

**1) Итак, главное – стремиться вырабатывать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности**, то есть совсем не обязательно быть «как все» или вообще копировать действия «одаренных» и «успевающих» студентов. В дальнейшем опыт построения своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности. Помните – важно с первых минут занять активную позицию, быть участником важных событий колледжа. Научитесь эффективно использовать свое личное время. Умейте отличать: важные дела от срочных.

**2) Правила тактичного поведения и эффективного слушания на занятиях:**

Если Вы не согласны с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивать преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо, выбрать момент, когда преподаватель сделает паузу, и обязательно при этом извиниться. Выбирайте бесконфликтную тактику общения с сокурсниками и преподавателями, старайтесь идти на компромисс.

**3) Правила конспектирования на занятиях:**

Позаботьтесь о том, чтобы в сумке всегда лежали «про запас» 1-2 ручки – паста в них имеет 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 по ходу дела подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины и т. д. Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам). Естественно, важно использовать при конспектировании сокращения, которые потом можно легко понять самому. **Настройтесь на то, что подготовка к сессии начинается с первого занятия.** Перед очередной лекцией не ленитесь хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Заодно выясните, много ли осталось совершенно темных мест.

#### **4) Правила самостоятельной работы с литературой.**

Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время, но обеспечить надежный фундамент для Вашего дальнейшего обучения. Провал в знании сегодня – это большая вероятность возникновения проблем в дальнейшем обучении.

«Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», - советует Г. Селье.

#### **5) Правила подготовки к зачетам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:**

При подготовке к экзамену лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемых на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).

Психологическая готовность к экзамену так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Накануне экзамена важно оставить один день повторения вопросов, а перед устным экзаменом даже пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом. Если Вы сильно волнуетесь перед экзаменом, то для того, чтобы преодолеть страх экзамена, непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, так, как бы Вы хотели, чтобы всё произошло при успешной сдаче экзамена. Если волнение не уходит, можно попробовать следующий прием, называемый «доведением до абсурда»: представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия; такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего. С вечера тщательно подготовьтесь к экзамену: умойтесь, совершите прогулку, хорошо выспитесь, а утром по дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Если у Вас имеется сильное несогласие с тем, что преподаватель говорил на лекциях или с тем, что написано в учебниках, то существует правило: сначала мы должны продемонстрировать, что усвоили все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого вы вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

Стремитесь находить взаимопонимание с вашими преподавателями (обращение к иным экзаменаторам всегда рассматривается как редкое, нежелательное ни для кого «чрезвычайное происшествие» и лучше таких ситуаций самому студенту не организовывать).

Помните, что человеческий фактор имеет место всегда. Стремитесь понять систему изложения материала данным преподавателем, сориентироваться в его требованиях к занятиям, зачету или экзамену.

## **6) Способы эффективного запоминания.**

Природа памяти такова, что все созданные взаимосвязи (ассоциации) самопроизвольно разрушаются примерно через 40-60 минут, если Вы изучаемый материал изучали без повторения. Вот почему так важно первое мысленное повторение проделать сразу после запоминания.

Остальные мысленные повторения текстовой или речевой информации можно проводить по схеме:

- второй раз информация повторяется через 15-20 минут после первого;
- в этот же день информация повторяется в третий раз через 6-8 часов;
- четвертое повторение изучаемого материала следует проводить через 24 часа, т.е. на следующий день.

Эта схема идеальна и предполагает эффективное усвоение и запоминание полученной информации (причем воспроизводится 92% информации через месяц), однако на практике осуществить ее достаточно сложно. И тем не менее, каждому учащемуся и студенту посильен упрощенный способ методики эффективного запоминания: достаточно после занятий бегло просмотреть лекции прошедшего дня, чтобы закрепить в памяти новый материал; причем при выполнении подобного повтора, спустя месяц учащиеся и студенты воспроизводят порядка 80% полученной информации. Обратная сторона процесса: если полученный материал не закрепить повторением в течение двух суток после усвоения, через месяц воспроизводится не более 2% информации.

**Будьте рациональны в своих решениях!**

**Выбор за Вами!**