

## Рекомендации для первокурсников

- Улыбайтесь. В новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в коллективе о Вас формируется первое впечатление. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. В перспективе повлиять на первое впечатление о Вас будет невероятно сложно.
- Не ведите себя высокомерно. Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.
- Проявляйте доброжелательность с одногруппниками и преподавателями.
- Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.
- Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.
- Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.
- Не хитрите и не изворачивайтесь. Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.
- Не обсуждайте других.
- Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

### Рекомендации по организации учебной деятельности:

- Составьте режим дня. Старайтесь его соблюдать. Анализируйте в конце дня, что сделано, а что нет.
- Ложитесь спать не позднее 23 часов. Необходим восьмичасовой сон.
- Правильно организуйте свой быт, с меньшими затратами времени.
- Питайтесь не менее трех раз в день.
- Будьте на свежем воздухе не менее двух часов в день. Это улучшает самочувствие.
- Занимайтесь физкультурой.
- Соблюдайте личную гигиену.
- Поддерживайте психологический комфорт. Не ссорьтесь.
- Будьте вежливы с одногруппниками и преподавателями.
- Больше общайтесь с сокурсниками. Стройте свои отношения на основе доброжелательности.

- Собираясь в колледж, повторите краткий конспект по предметам, так как утром память работает в несколько раз продуктивнее.
- На занятиях содержание нового материала старайтесь пропустить через себя. Конспектируйте в виде обобщений, схем.
- Умейте разряжаться. Методами разрядки могут быть: прогулки по свежему воздуху, дыхательная гимнастика, занятия физической культурой и спортом, общение с друзьями, просмотр кинофильмов и прослушивание спокойной музыки, уборка, хобби.

## **Советы первокурснику: как эффективно планировать свое время.**

Лекции, семинары, домашние задания, встречи с друзьями, участие в общественных организациях, еще нужно выкроить время на общение с семьей... Знакомая ситуация для первокурсника. Простые советы по планированию собственного времени, помогут не тратить драгоценные минуты на пустяки и не нервничать из-за нежелательных опозданий.



### ***Планируйте и записывайте***

Планируйте и записывайте в ежедневник все ваши занятия, задания, встречи, собрания и у вас будет четкое представление о своем расписании на каждый день, неделю и месяц. Прежде всего, выполняйте то, что не требует отлагательств. Правильно распределить приоритеты поможет список задач, который нужно составлять ежедневно. Вверху напишите самые важные задачи и события. Возьмите за правило использовать всегда только один ежедневник, которым вам удобно пользоваться: телефон, компьютер или бумажный планер. Если у вас будет несколько ежедневников, будьте уверены в том, что вы обязательно что-то забудете!

Вычеркивайте то, что вы уже сделали. Когда вы вычеркните выполненную задачу, вы почувствуете огромный прилив сил.

### ***Не откладывайте на потом***

Вам осталось дочитать только лишь последний параграф статьи? Помните, что самым главным врагом организации времени является отсрочка выполнения задания! Не отступайте от намеченных дел и заданий, не забывайте известную мудрость: никогда не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня!

### ***Ставьте перед собой цели***

Поставьте перед собой цели, которые вы можете достичь в течение дня, недели, месяца, года. Попробуйте нарисовать то, каким вы видите себя через некоторое время, и то, кто и что вас будет окружать. Повесьте картинку на видное место, например, на холодильник. Вы всегда будете помнить о том, что запланировали и обязательно достигнете своих целей! И совсем не обязательно ставить цели только по обучению или работе, подумайте и о личной жизни, что бы вам хотелось изменить или улучшить? А может вам хочется встретить новую любовь или отложить определенную сумму денег на какую-нибудь покупку?

***Определите время суток, в которое вы наиболее активны***

У каждого из нас есть определенные часы в сутках, когда любая работа выполняется с максимальной продуктивностью. Кто-то лучше всего справляется с трудными задачами рано утром, кто-то после обеда, а кто-то вечером или даже ночью. Выполнение самой сложной работы именно в “ваши” рабочие часы намного облегчит вам жизнь. Остальное время можно использовать на более легкие задачи.

Каждому бы хотелось, чтобы в сутках было больше часов, но, так как это просто невозможно, используйте каждый миг своего времени продуктивно. Каждую секунду упражняйтесь в организации своего рабочего времени и это поможет вам не только в построении удачной карьеры, но и в жизни в целом!