

Дорогие наши первокурсники!!!

Поздравляю с поступлением в наш колледж. Это очень серьезная ступень вашей жизни, но при этом она очень интересная и увлекательная. Учеба в колледже- это новый опыт, эмоции, знания, знакомства. Возможно, что сейчас вам кажется это трудным, порой непреодолимым, но поверьте, все это пройдет, настанет пора, когда вы будете с улыбкой вспоминать это время. А пока предлагаю вам несколько советов, чтобы период адаптации прошел у наиболее успешно!!

1. То, что с тобой происходит, называется адаптация, которая бывает у каждого из нас Этот процесс ты уже проходил в своей жизни (дет.сад, школа). У тебя уже имеется определенный опыт. Адаптация не длится вечно, самые сложные первые две недели, и если у тебя нет серьезных сложностей, то она займет 1,5-2 месяца. И , не смотря, на то, что этот процесс сложен, он несет в твою жизнь возможность перемен: появляются новые взгляды, черты характера, происходит накопление и обмен опытом.

2. Обрати внимание на свой режим дня. Теперь для тебя пришло время, когда ты как самостоятельная личность, планируешь свой режим дня сам. Возьми за правило, что надо во время приходить на занятия. А вот после занятий, обязательно необходимо отдохнуть (1,5-2 ч). Когда приступаешь к выполнению домашнего задания, начинай с самого сложного. Обязательно прерывайся на 10 минутный отдых каждые 45-50 минут.

3. Отдых должен быть с пользой. В нашем колледже есть много возможностей проявить себя (волонтерское движение, спортивные секции, фотокружок) Тебя с радостью примут в любой из них. Твой творческий потенциал обязательно должен быть реализован.

4. Большое внимание следует уделять самостоятельной деятельности. Здесь мы говорим о навыках и умениях учебной деятельности: осознанно и внимательно слушать преподавателя, действовать по плану, умение дополнять ответы одногруппников, формулировать свои ответы кратко и

содержательно, критически оценивать свои собственные знания, анализировать, отбирать материал из различных источников. Эти знания умения и навыки вы , получали и в школе, теперь же вам предстоит их оттачивать. Обрати свое внимание на систему обучения в нашем колледже, требованиям к занятиям