

Памятка первокурснику

«Памятка первокурснику – это рекомендации по организации учебной деятельности и общения для студентов первого курса всех специальностей.

Уважаемый первокурсник!

Поздравляем Вас с началом учебы в одном из лучших учебных заведений города Одессы. Впереди у вас яркая, насыщенная событиями студенческая жизнь: учебная и научная работа, веселые студенческие праздники, экзаменационные сессии и единый студенческий дух.

Студенческая жизнь – это, прежде всего, учеба, поэтому не забывайте о главном предназначении студента – научиться приобретать знания, уметь работать самостоятельно.

Полученное образование поможет Вам добиться высот в научной и профессиональной деятельности. Не ограничивайте себя только занятиями, старайтесь узнать и сделать больше, принимайте участие в студенческой научно-исследовательской работе. Не бойтесь идти вперед, Вам всегда придут на помощь Ваши друзья-студенты, а кураторы, преподаватели и руководство университета помогут словом и делом.

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

Настоящая памятка позволит вам лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помните, что от Вашего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть дальнейший успех.

С главными особенностями рациональной технологии учебы мы постараемся познакомить Вас на страницах данной памятки.

Виды учебных занятий в вуз(е) 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:

- ❖ Привыкните выходить на 15-20 минут раньше – это сэкономит Ваши нервы, нагрузка на которые будет повышена на первых порах.
- ❖ Важно находить баланс между учебой и развлечениями, выполнением заданий и отдыхом.
- ❖ Важно не накапливать дефицит сна - укладывайтесь пораньше спать.
- ❖ Питание должно быть регулярным и сбалансированным, ешьте 3 раза в день.
- ❖ Старайтесь не терять здравый смысл, относитесь к своему здоровью ответственно, возьмите в союзники чувство юмора.

У Вас все получится!

Главное в период обучения в вуз(е) - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладеть навыками систематической 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 и изучить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин (имеются в учебной части, в деканате и на соответствующих кафедрах), расписание занятий (вывешиваются в холле на этажах, а также в учебной части).
- ✓ 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 вуз(е). 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. Об особенностях сессии в ХГЭУ Вам расскажет методист Вашего факультета. Следите за расписание экзаменов, которое вывешивается на факультетской доске. У кого есть задолженности по предметам, подойдите к преподавателю и составьте план отработки этой задолженности.

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача зачетов и экзаменов является ответственным периодом в работе студента. Seriously подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены – долг каждого студента. Рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы перед каждым экзаменом по предмету 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 устраивайте 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. Заучивайте с желанием знать и помнить.
2. Ставьте цель запомнить надолго.
3. Пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинайте повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивайте и повторяйте небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, чередуйте предметы.
8. Когда учите – записывайте, рисуйте схемы, чертите графики, изображайте то, что усваивается, сравнивайте с тем, что знали раньше.
9. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайтесь воспроизвести, закрыв книгу.
10. Никогда сразу не обращайтесь к книге, если что-нибудь забыли, постарайтесь припомнить самостоятельно.

Как жить в студенческой группе?

*«Человек, отделяющий себя от других людей,
лишает себя счастья,
потому что чем больше он отделяет себя,
тем хуже его жизнь»*

(Л.Н. Толстой)

Каждый день Вы встречаетесь с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, приходится общаться с одногруппниками, и все они не похожи друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко.

Наверняка в Вашей группе есть люди, которые Вам нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Вы стараетесь их не замечать, потому что они обладают недостатками, которых Вы терпеть не можешь в людях и не желаете прощать. Как поладить со всеми? Ведь Вам придется видеть этих людей изо дня в день несколько лет.

Искусство общения с окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения. В самом деле, как сохранить свое достоинство, общаясь с неприятным Вам человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями?

Быть может, ответить на этот вопрос Вы сможете самостоятельно, прочитав следующие высказывания:

«Совершеннейший из людей тот, кто любит всех ближних своих и делает им добро, без разбора, хороши они или дурны»,

«Будьте так заняты самосовершенствованием, чтобы у вас не было времени критиковать других».

Конечно, Вы стараетесь общаться с теми, кто Вам приятен, интересен и относится к Вам доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними.

Например, с Вами учится какой-нибудь неразговорчивый, замкнутый и угрюмый человек, который ни с кем не начинает разговор первый, не участвует в общих делах, редко смеется и по большей части ходит один? Вы думаете, он зануда, и с ним не о чем поговорить? А вот попробуйте проверить свою догадку: стоит Вам заговорить с ним, и все выяснится. Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае Вы завоеуете его расположение, потому что проявите желание общаться с ним.

К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но Вам выбирать – с кем дружить по-настоящему.

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, Вы не сможете наладить дружеские отношения со всеми одноклассниками, 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 Ваши друзья все же умудряются Вам прощать. Так что постарайтесь сохранять доброжелательные отношения со всеми одноклассниками, не обижайте никого, но общайтесь по большей части с теми, кто Вам нравится.

Надеемся, что приведенные в предлагаемой памятке советы и рекомендации помогут Вам правильно организовывать свою учебную деятельность, общение, а также сохранять самообладание сложных ситуациях первого курса.

Физический и духовный облик, включая поведение студентов ХГЭУ, должны отвечать христианским понятиям этики и морали. Студенты нашего Университета должны являть пример высокой духовности, культуры, интеллигентности в общении между собой и с окружающими. Студент Христианского университета является образцом не только для членов ХГЭУ и гостей нашего вуза, но и в любом месте своего пребывания и при любых обстоятельствах.

Всегда помните, у Вас есть опытные, верные и доброжелательные помощники – ваши кураторы!

Благословений Вам, ПЕРВОКУРСНИК!

В добрый путь!