**Советы первокурсникам**

**«Наша адаптация в колледже»**

 **Учимся в удовольствие!**

**Ходите на занятия.**

 В первую очередь, пропуск занятий означает пробелы в знаниях. Не усложняйте свою жизнь, заставляя себя заниматься зубрежкой перед экзаменами.

 Читайте и конспектируйте во время чтения. Вы запомните гораздо больше материала, если будете читать активно, а ваши записи очень помогут вам в будущем, когда наступит пора экзаменов.

 Принимайте активное участие в занятиях, если курс предполагает такую активность. Многие студенты не любят или боятся выступать перед группой, но так вы получите от занятий намного больше, и вам будет намного интереснее учиться. Ваш преподаватель хочет, чтобы вы просто попробовали. И скорее всего, он не задаст вам вопросов, предполагающих только правильный или неправильный ответ.

**Будьте готовы к тому, что вам придется посвятить много времени своей учебе.**

На учебу нужно тратить столько же времени, сколько взрослые тратят на работу — как минимум 40 часов в неделю. Рассчитывайте, что вам придется проводить за внеклассной работой над предметом минимум 2 часа на каждый час работы в классе. Это соотношение может меняться в зависимости от предмета (например, лабораторные работы предполагают больше работы в классе). Тем не менее, библиотека или ваша комната в общежитии — это места, где вам придется много и упорно работать.[

**Ознакомьтесь со своими преподавателями.**

Маленький секрет: многие преподаватели в рабочее время сидят за столами и ждут, что к ним кто-то подойдет. Они будут благодарны, если этим кем-то окажетесь вы. Если у вас есть вопросы, то будет здорово задать их преподавателям, потому что так они запомнят ваше имя и лицо. Но постарайтесь в самом начале семестра просто подойти, поздороваться и представиться.[

**Научитесь пользоваться библиотекой.**

 Это касается и обычной, и электронной библиотеки. Ваши преподаватели будут давать много готового материала, особенно в начале. Но вам также придется научиться проводить собственные исследования. Запланируйте посещение библиотеки и попросите библиотекаря познакомить вас с ней. Это особенно важно, если вы никогда раньше не пользовались традиционной библиотекой. Наверняка вы не один такой, поэтому не стесняйтесь.

**Будьте открыты для новых идей.**

 Неважно, кто вы, в любом случае, вам порой придется читать что-то, с чем вы не согласны. И это дается намеренно. Преподаватели специально задают студентам чтение литературы, показывающей проблему с разных точек зрения. Они задают чтение материалов, с которыми они тоже не согласны. Вы не обязаны соглашаться с авторами, которые выступают против ваших убеждений, но постарайтесь выяснить, откуда идут их убеждения и в чем их суть. В этом как раз и заключается смысл подобных заданий.

**Разберитесь, какой образ жизни вы хотите вести, и придерживайтесь его.**

 Некоторые видят в студенческой жизни, в первую очередь, возможность «оторваться». Для кого-то на первом месте стоит учеба. Многие находятся где-то посередине. Где бы вы ни находились, рядом с вами будут другие, такие же, как вы. Не думайте, что вы обязаны пить или делать еще что-то, чего вы не хотите.

 Можно сказать колледж — это время, когда вы учитесь вести самостоятельную взрослую жизнь. Выбирайте то, что соответствует вашим ценностям и приносит вам радость. Помните, что порой у вас будут возникать разногласия с родителями или другими людьми, имеющими над вами власть. И это нормально.

**Учимся жить в общежитии!**

**Учитесь жить вместе с соседями по комнате.**

Жить с кем-то в одной комнате непросто, особенно если вы никогда раньше так не жили. Начните с разговора о том, как будете использовать помещение, а потом придерживайтесь принятых решений.

* **Если возникают проблемы, высказывайте свои опасения. Вам не поможет пассивная агрессия, она только усугубит проблемы. Ваши соседи по комнате, возможно, делают что-то, раздражающее вас, непреднамеренно, поэтому дайте им кредит доверия и попытайтесь мирно со всем разобраться.**
* **Даже если у вас великолепные отношения с соседями, все равно будет неплохо проводить какое-то время врозь. Постарайтесь не привязываться к ним настолько, чтобы не заводить других друзей.**
* **Не важно, стали ли вы с соседом по комнате лучшими друзьями или терпеть друг друга не можете, вам будет полезно иметь место для учебы вне своей жилой комнаты. Это может быть библиотека или комната самоподготовки.**
* **Если ничего не помогает, знайте, что вы приобретаете на будущее ценные навыки межличностных отношений с проблемными индивидуумами.**
* **Если вы чувствуете, что ваш сосед обижает вас, или он оказывается вовлеченным в противозаконные действия, поговорите со своим куратором. Может быть, вам придется поменять комнату. В крайнем случае вы сможете доказать свою непричастность к его противоправным действиям и тот факт, что вы о них сообщили.**

**Откройте для себя многообразие культур в вашем общежитии.**

Возможно, это будет единственное в вашей жизни время, когда вы сможете познакомиться с людьми, которые кардинально отличаются от вас по своему происхождению. И вам реально повезло, что у вас есть такая возможность, постарайтесь воспользоваться ей.

Запишитесь на курсы, открывающие для вас разные культуры. Участвуйте в культурных событиях и лекциях в общежитии. Это расширит ваш кругозор и поможет лучше осознать свои собственные ценности. Даже если в дальнейшем вы сохраните свои собственные взгляды и даже укрепитесь в них, все равно будет хорошо, если вы будете знать, что есть и другие.

**Присоединитесь к клубу по интересам.**

Это не только будет развлечением для вас, но и научит вас лучше общаться с различными людьми, организовывать что-то и так далее. Возможно, эти навыки когда-нибудь пригодятся вам и в вашей работе. Последний совет особенно касается тех студентов, которые каждый день ездят ночевать домой и могут не чувствовать связи с жизнью общежития.

**Позаботьтесь о здоровом питании, даже в общежитии.**

Вы заняты, вокруг вас много нездоровой пищи, у вас ограничен бюджет — все это так в силу того, что вам впервые приходится заботиться о себе самостоятельно. В такой ситуации вам легче всего выбрать то, что продается в столовой. Но то, что там есть, не всегда будет самым полезным для вашего здоровья. Заботьтесь о себе, тогда у вас будет достаточно энергии, необходимой для выполнения своих задач.

* Обязательно завтракайте. Не все чувствуют себя голодными по утрам, но тем, кто чувствует, здоровое начало дня поможет легче перенести утренние занятия. В столовой выберите продукты с высоким содержанием клетчатки или протеина, такие как мюсли, овсянка, свежие фрукты, йогурт и яйца. Пусть в вашей спальне будут протеиновые батончики и нескоро портящиеся фрукты. Они пригодятся вам утром, когда вы будете в сильной спешке.
* Подкрепляйтесь обедом и полдником в течение дня.
* Помните, что во всем нужно соблюдать меру. Вам может показаться, что среди всего прочего питание контролировать легче всего. Но важно не слишком себя ограничивать. Как бы там ни было, позволяйте себе поздно вечером съесть кусочек пиццы с друзьями. Если вы заметите, что ваши мысли или поступки скатываются в опасном направлении, обратитесь в консультационный центр и попросите помочь вам преодолеть пищевые расстройства.

**СТОП СТРЕСС!**

**Преодолевайте стресс с помощью физических упражнений.**

Регулярные занятия физкультурой — один из лучших способов борьбы со стрессом, доступных для студентов колледжей. Вам может казаться, что вы слишком устали или у вас нет на это времени, но это придаст вам столько энергии, что оно себя оправдает. В вашем учебном заведении есть спортзал, который вы можете посещать бесплатно.

Узнайте, когда лучше заниматься. Переполненный спортзал может вызвать ощущение дискомфорта, особенно, если вы только начинаете туда ходить. В спортзале больше всего народа в начале семестра, утром и вечером. Если можете, постарайтесь облегчить себе занятия и ходите в те часы, когда народу меньше.

**Позаботьтесь о своем психическом здоровье.**

 Если у вас возникают психологические проблемы (бессонница, тревожность, страхи, конфликты) обращайтесь в службу СППС колледжа.

**Экономьте деньги!**

**Экономьте свои деньги.**

Пользуйтесь преимуществами жизни в студенческом общежитии. Кроме спортивных игр, вы найдете здесь литературу, игры и другие виды занятий, которые можно получить по специальным ценам для студентов. Некоторые заведения делают специальные скидки для студентов.

**Рассчитывайте расходы на питание.**

В зависимости от того, сколько вы едите и каковы ваши возможности готовить самостоятельно, просмотрите свой недельный бюджет на питание и рассчитайте, что будет для вас дешевле: питаться в столовой или больше готовить самому.

Если в студенческой столовой можно питаться дешево, пользуйтесь этим. Так у вас останется больше денег на книги, а, может быть, и на другие покупки.

**Подготовила**: педагог-психолог Н.А.Марук