

Пам'ятка першокурснику

Алгоритм ефективної організації робочого дня:

КРОК 1. Визначте свою мету в житті на найближчі роки. Візьміть ручку і папір і напишіть такі категорії: навчання, побут, взаємовідношення з іншими, риси характеру. Біля кожної з них напишіть те, що вам хотілося б мати, змінити чи покращити в майбутньому. Виберіть 4-5 найосновніших цілей. Складіть план роботи з реалізації виділених перспектив.

КРОК 2. Проаналізуйте свій звичний розпорядок дня, щоб зрозуміти, на що йде основна маса вашого часу.

КРОК 3. Прийшовши з занять, розподіліть свої справи в порядку їх важливості. Для цього поділіть справи на ті, які: необхідно зробити не відкладаючи; необхідно зробити; бажано зробити.

Дотримуйтеся порядку їх виконання. *Встановлення пріоритетів – основне правило ефективної роботи.*

КРОК 4. Складіть оптимальний розпорядок свого дня, пам'ятаючи основне правило планування часу: 60:20:20 (60% – запланована діяльність; 20% – непередбачена активність; 20% – спонтанна активність).

Отже, на роботу тратиться стільки часу, скільки його є в наявності. Знаходьте час для роботи, це – умова успіху. Знаходьте час для роздумів, це – джерело сили. Знаходьте час для гри, це – секрет молодості. Знаходьте час для читання, це – основа знань. Знаходьте час для дружби, це – умова щастя. Знаходьте час для мрії – це – шлях до зірок.

Одразу включайтеся, з головою поринайте у навчальний процес, щоб нічого не пропустити. Слід уже зараз зосередитися на успішному складанні першої сесії. Пам'ятайте, що підготовка до неї починається ... з першого заняття! Перед черговою лекцією не лінуйтеся хоча б побіжно переглянути конспект попередньої. Заодно з'ясуйте, чи багато залишилося зовсім темних місць. Якщо прояснити їх не вдається янавіть за допомогою підручника, не соромтеся звернутися до викладача - краще, якщо ви запитаете його зараз, ніж він потім - на іспиті. Читати літературу теж треба починати відразу.

На семінарах та практичних заняттях не відсиджуйтеся, а виявляйте свою активність – доповідайте, уточнюйте, запитуйте, вчасно виконуйте отримане завдання.

Система навчання у вищій школі вимагає від студентів більшої самостійності в плануванні та організації власної діяльності. Вчорашньому школяреві зробити це буває дуже нелегко: якщо у школі щоденний контроль з боку вчителя змушував постійно й систематично готуватися до занять, то у

закладі вищої освіти рівень щоденного контролю зменшується. З'являється певна свобода дій, але цією свободою потрібно вірно скористатися, уміти вирізнити суттєве від другорядного. На жаль, через відсутність навичок самоорганізації та уміння розпоряджатися власним часом, над першокурсником висить загроза пропуску занять, неуспішності в навчанні. Тому важливо планувати власнудіяльність, намічаючи довгострокові плани на семестр, коротко строкові плани на тиждень та найближчі плани на день.

Як можна швидше навчися конспектувати лекції. Це нескладно, головне - розробити систему символів і зрозумілих вам скорочень. Усі символи разом з розшифровкою запиши на зворотному боці обкладинки зошита. Конспектуючи, не економ на папері. Залишайте в зошиті поля для додаткових нотаток. Пам'ятайте, що лекція не диктант, тому не потрібно записувати за лектором слово в слово. Записуйте лекцію у вигляді тез. Не переймайтесь, якщо у вас не відразу буде виходити. Ведення конспекту - особлива наука, що вимагає тренування.

Студентські роки – це унікальна можливість. Не гайте дорогоцінного часу – розширюйте свій кругозір, піклуйтеся про власне духовне, культурне зростання. Беріть активну участь у суспільному житті студентської групи, навчального закладу – в такий спосіб ви матимете можливість долучитися до лав активної молоді закладу, що є прекрасною підтримкою для першокурсника. Налагодити ефективну взаємодію, приємне спілкування з одногрупниками та новими друзями вам допоможе доброзичливість, відкритість, прагнення прийти на допомогу, небайдужість до життя оточуючих. Крім спілкування зі «шкільними» друзями намагайтеся знаходити нових друзів за інтересами (спорт, музика, книги, інші захоплення). Для того, щоб подобатися людям, потрібно щиро цікавитися ними.

Особливим процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти є для першокурсників, які приїхали на навчання з інших міст, районів: змінюється темпоритм, умови проживання, коло друзів, знайомих тощо. Важливо пам'ятати, що новий етап життя приносить та розкриває нові можливості для професійного, особистісного зростання, відкриває нові горизонти взаємодії та спілкування з новими друзями. Все-таки переміни в житті потрібні і важливі для нашого здоров'я та благополуччя. І це варто цінувати! Пам'ятайте про те, що ви не самотні і в будь-який момент можете звернутися за мудрою порадою до адміністрації навчального закладу, куратора, викладачів, психолога (які, до речі, також колись були першокурсниками). Вони обов'язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.

Радійте! Студентське життя буває один раз в житті, і воно неповторне!