

Памятка первокурсникам.

Памятка первокурсника «Памятка первокурсника» – рекомендации по организации учебной деятельности для студентов первого курса.

Уважаемый первокурсник!

Поздравляем тебя с началом учебного года. Впереди у тебя яркая, насыщенная событиями студенческая жизнь: учеба, 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 тебе добиться высот в профессиональной деятельности. Не ограничивай себя только занятиями, старайся узнать и сделать больше, принимай участие в студенческой жизни колледжа. Не бойся идти вперед, вам всегда придут на помощь ваши друзья-студенты, а классные руководители, преподаватели и руководство колледжа помогут советом и делом.

Настоящая памятка позволит тебе лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех в обучении. С главными особенностями рациональной технологии учебы мы постараемся тебя познакомить на страницах данной памятки. Отличительная особенность обучения в колледже - 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, воспользуйся несколькими советами:

- Стоит выработать привычку выходить на 15-20 минут раньше - это сэкономит твои 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 - ложись пораньше спать.
- Питание должно быть регулярным и качественным.
- Старайся не терять здравый смысл, относись к своему здоровью ответственно, возьми в союзники чувство юмора.

Главное в период обучения - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.

Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. 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. 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 учебной 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. Работая над конспектом лекций, всегда используй не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Как жить в студенческой группе?

Каждый день ты встречаешься с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, тебе приходится общаться с одноклассниками, и все они не похожи друг на друга,

отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко. Наверняка в твоей группе есть люди, которые тебе нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Ты стараешься их не замечать, потому что они обладают недостатками, которых ты терпеть не можешь в людях и не желаешь прощать. Как поладить со всеми? Ведь тебе 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 тебе человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями?

Быть может, ответить на этот вопрос ты сможешь самостоятельно, прочитав следующее высказывание: «Совершеннейший из людей тот, кто любит всех ближних своих и делает им добро, без разбора, хороши они или дурны» Мухаммед.

Конечно, ты стараешься общаться с теми, кто тебе приятен, интересен и относится к тебе доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними. Например, с тобой 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? Ты думаешь, он зануда и с ним не о чем поговорить? А вот попробуй проверить свою догадку: стоит тебе заговорить с ним, и все выяснится.

Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае ты завоюешь его расположение, потому что проявишь желание общаться с ним. К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но тебе выбирать – с кем дружить по-настоящему.

Может быть, ты не сможешь 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 твои друзья все же умудряются тебе прощать. Так что постарайся сохранять доброжелательные отношения со всеми одноклассниками, не обижай никого, но общайся по большей части с теми, кто тебе нравится. Надеемся, что приведенные в предлагаемой памятке советы и рекомендации помогут тебе правильно организовывать свою учебную деятельность, общение, а также сохранять самообладание в сложных ситуациях первого курса.

«Сон лучше всякого лекарства» пословица

Для многих из нас лечь спать позже обычного стало настолько обыденным явлением, что мы не обращаем на него внимания. Нехватку сна в рабочие дни мы пытаемся компенсировать отсыпанием в выходные. Особенно «грешит» недосыпом молодёжь, которая для отдыха использует Интернет, и по ночам вместо сна смотрит фильмы, играет в сетевые игры, общается в социальных сетях. К сожалению, отоспаться в прок не получается, поэтому, что бы ни было причиной недосыпа, его результат — навязчивая сонливость. И когда нехватка сна становится хроническим явлением нашей жизни, пора бить тревогу.

Сонливость может подвести нас на работе, учёбе, нанести ущерб отношениям, стать причиной внезапных вспышек гнева и депрессии и даже представлять угрозу жизни.

Люди, пренебрегающие полноценным сном, часто жалуются, что чувствуют себя, как будто в тумане, что у них сильно болит голова и т.д.

Разберёмся, какие проблемы поджидают того, кто игнорирует необходимость полноценного сна:

- ✓ 1 Недостаток сна вызывает замедление мыслительных процессов. Недосып приводит к понижению реакции и концентрации внимания. В случае недостатка сна труднее сосредоточиться и легче ошибиться. Это мешает выполнить задачи, которые требуют логического рассуждения или комплексного подхода. Принятие решений становится более трудным процессом, потому что невозможно правильно оценить ситуацию.
- ✓ Недосыпание ослабляет память. Дело в том, что во время сна вся новая информация, которую мы почерпнули за день, включается в краткосрочную память. При этом различные фазы сна играют различные роли в обработке новой информации и переводе её в долговременную память. Если сон неполноценный, процессы запоминания нарушаются.
- ✓ Недостаток сна ухудшает способность к обучению. Поскольку мы не можем сосредоточиться, нам становится труднее усваивать информацию, таким образом,

невозможно учиться эффективно (в том числе осваивать новые приёмы и техники).

- ✓ Недостаток сна влияет на психику. Нехватка сна значительно изменяет настроение. Не выспавшись, мы становимся раздражительными и агрессивными, не справляемся с эмоциональным напряжением. Регулярные конфликты со своими близкими, друзьями – в их основе может быть повинен дефицит сна.
- ✓ Самая большая опасность недосыпа: замедление реакции. Пренебрежение полноценным сном ставит под удар не только учёбу и работу, а даже жизнь. Ведь сонливость замедляет скорость реакции и сродни алкогольному опьянению. Только на дорогах ежегодно почти 100 000 аварий случаются по вине усталого водителя. И почти треть водителей хотя бы раз в жизни засыпали за рулем. В спорте сонливость тоже гарантия проблем – замедляется время реакции и спонтанного реагирования.
- ✓ Износ организма. Недостаток сна приводит к износу сосудистой системы. Недосыпание увеличивает риск развития инфаркта и гипертонии. Медики констатируют: если Вы недостаточно спите, не помогут ни

физические нагрузки, ни правильное питание, ни приём витаминов. Поэтому во главе здорового образа жизни стоит полноценный, достаточный сон.

Так сколько же нужно спать, чтобы не причинять себе вреда? Конечно, у всех людей разная «сонная» потребность. Это зависит от возраста, пола, нагрузок. Новорожденные спят по 20 - 23 часов в сутки, 16 - летнему подростку необходимо спать не менее 9 часов.

Взрослому человеку на сон требуется отводить не менее 7 - 8 часов в сутки.

Помните! Если Вы сумеете обеспечить себе достаточное количество сна, Ваша память и реакция улучшатся, учёба будет **отнимать меньше сил**, а занятия принесут долгожданные результаты. Полноценный отдых и сон поможет Вам сохранить здоровье и молодость.

Социальные сети

Рассмотрим положительные и отрицательные стороны общения в соц. сетях.

Положительные стороны социальных сетей:

1 Скорость поиска. В социальных сетях можно без проблем найти нужное видео, музыку, человека, а также просто отыскать единомышленников. Регистрируясь в социальной сети, пользователь сообщает свои имя и фамилию, а также другие данные – возраст, учебные заведения, контактные телефоны. Это позволяет в считанные секунды найти любого человека, при условии, что он указал достоверные сведения о себе. Это очень весомый плюс – ведь раньше для того, чтобы найти друзей детства или одноклассников требовалось гораздо больше времени.

2 Простота общения и обмена информацией. Конечно же, у каждого из нас есть мобильный телефон, и мы можем обмениваться информацией посредством смс сообщений. Но удобнее пересылать данные в соц. сетях. Имея аккаунт в социальной сети, человек находится в курсе всего, что происходит с его друзьями, он может зайти на страничку любого интересующего его человека, посмотреть фотографии, прокомментировать новости или просто пообщаться.

Это очевидное достоинство соц. сетей – сегодня общаться стало гораздо проще и удобнее.

3 Создание круга интересов. Чем бы ни увлекался человек, можно не сомневаться, что в социальной сети он обязательно найдет своих единомышленников. Для этого

существуют интересные сообщества и группы, в которых можно совершать определенные покупки, обменять что-либо и даже найти работу.

Отрицательные стороны социальных сетей:

1 Расход большого количества времени. Для кого-то соц. сети – это отличный шанс «убить» время, а для кого-то – это просто потраченные впустую часы. Ведь это время можно провести с гораздо большей пользой: встретиться с друзьями, приготовить вкусный ужин или же заняться самообразованием.

2 Отрешение от реального мира. В социальных сетях мы позиционируем себя несколько иначе, нежели в жизни. Опираясь на современные исследования в области Интернет - общения, можно сказать, что 70% активных посетителей социальных сетей приукрашивают свою жизнь. Кроме того, возможность изменить реальность и предстать в социальной сети богатым и успешным также многих прельщает. В итоге есть риск настолько вжиться в созданный виртуальный образ, что, так сказать, вернуться вовремя на землю не всегда получается.

3 Деградация личности. Если обратить внимание на речь чрезмерно активных пользователей социальных сетей, то можно заметить бессмысленность большинства их разговоров.

4 Потеря навыков социального общения. Подмена реального общения ведет к потере чувства реальности и навыков социального общения. В живом разговоре нельзя поставить смайл. Понятия «добавить в друзья», «удалить из друзей», создают ощущение, что в реальной жизни так же просто строятся отношения, а это не так. Добавь на страницу свечу памяти по погибшим, добавь георгиевскую ленточку, гвоздику и т.д. в честь Дня Победы.

Вместо реальной гвоздики ветеранам, вместо активной помощи благотворительным организациям и пострадавшим людям - человеку в сети кажется, что он, добавив картинку, сделал дело.

5 Вероятность возникновения зависимости. Особенно подвержены этому подростки, у которых отсутствие доступа в Интернет может вызвать настоящую психическую «ломку».

6 Социальные сети — поле деятельности для мошенников и недоброжелателей. Не многие задумываются, что размещение чрезмерного количества фотографий, наиболее подробных данных о себе, может обернуться против них.

7 Вред здоровью. Постоянное присутствие в соц. сети может нанести определенный вред здоровью. Многочасовое сидение за компьютером может привести к снижению зрения и гиподинамии.

8 Потеря мотивации к работе. Человек, попавший в зависимость от социальных сетей, становится менее активным. Сегодня на многих предприятиях вход сотрудников в соц. сети недоступен, так как подобное общение сильно отвлекает от работы.

Исходя из всего написанного выше, можно сделать вывод: Социальные сети не несут в себе вреда, если пользоваться ими в меру.

ПОМНИТЕ! Активное общение в социальных сетях является лишь дополнением к полноценному живому общению. Нужно уметь брать от социальных сетей только хорошее и отсеивать плохое!

О вреде сквернословия

«Не употребляй нецензурных и вообще никаких грязных, ругательных слов. Проходя через твоё сознание, твой язык, они загрязняют тебя, твой ум, твою душу. Употребляя грязные слова, ты сам становишься грязнее»

Русский язык всегда отличался от других красотой, гибкостью и разнообразием, недаром его называют великим и могучим. Но огромное число русскоговорящих взрослых и даже детей зачастую вставляют в свою речь мат. Молодые люди и девушки свободно сквернословят в своих компаниях. Дети, слыша брань родителей, засоряют свой язык, даже не понимая смысла произносимых слов. Сегодня мат проник в литературу и на телевидение. Так что же такое сквернословие? Является ли мат частью национального языка или это признак нашего духовного и нравственного разложения?

Сквернословие происходит от слова «скверна». В словаре В. Даля сказано: «скверна - мерзость, гадость, пакость, всё гнусное, противное, отвратительное, непотребное...».

Корни сквернословия уходят в далёкую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращённые к языческим божествам, мат являлся языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая себе на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуньи использовали сквернословие в своих наговорах, насылая. Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Мат пробуждает в его подсознании доставшиеся человеку вместе с генной памятью «психовирусы».

Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло.

Заблуждением является общепринятое мнение насчет того, что мат — это славянская традиция. Сквернословие на Руси примерно до середины 19 века не только не было распространено, но и являлось уголовно наказуемым. Во времена Михаила Фёдоровича и Алексея Михайловича за сквернословие полагалось телесное наказание. Потом пришли иные времена. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов. В 19 веке сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых.

Как же влияет сквернословие на здоровье?

Ученые Российской академии наук пришли к выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков.

Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни. О том, что сквернословие — далеко не безобидная привычка, говорят нам и другие научные исследования. Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные. В ходе изучения влияния на растения энергетического

потенциала слов, в том числе и бранных, учёные установили, что почти все «обруганные» матом семена растений погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни.

К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Есть прекрасная мудрость: "Словом можно убить, словом можно спасти».

Сквернословие - оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и «защищает» их. Матерная брань — это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово — не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии.

Сократ говорил: "Каков человек, такова его и речь".

Помните! Мы сами творим свою жизнь. Подбирая слова, включая внутренний контроль, мы можем спасти себя, сделать свою жизнь добрее, а можем сами же разрушить всё, что нам дано.