

## **СОВЕТЫ ПЕРВОКУРСНИКУ**

1. Тщательно планируй свой день (неделю), учитывая биоэнергетику организма, ведь известно, что в течение дня подъемы и спады работоспособности - явление закономерное: подъем- 6.00-12.00; 15.00-17.00; 19.00-20.30.
2. В первое время не планируй много дел. Сосредоточься на 3-х - 4-х, постепенно расширяя диапазон. Не забывай вечером перед сном проанализировать успехи и неудачи дня, их причины, и наметить новые дела.
3. При переходе на новую систему обучения возможно появление беспокойного сна. Проконтролируй, достаточно ли ты уделяешь время отдыху. Полезно после 1-1,5 часа занятий делать небольшие перерывы до 15 минут (переключением может быть помощь по дому, физическая нагрузка и т.д.). Желающие могут получить консультацию психолога по аутотренингу (для быстрого восстановления сил). Помни, что переутомление – прямой путь к неврозам, депрессиям и др. заболеваниям.
4. Обсуди с родителями вопрос питания.
5. Основную информационную и развлекательную нагрузку перенеси на выходной день.

### **УСПЕХ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАВИСИТ :**

1. От внимания. Устойчивое внимание = 20 минутам, затем необходимо применять искусственные приемы усиления внимания, переключение, опору на яркие образы и ассоциации.
2. От умения вести конспект. Применяй символы и сокращения, выделяй главные мысли докладчиков, составляй план ответа , работай по контрольным вопросам.
3. От систематичности в работе. Новый материал на занятии усваивается на 20-30 % , при повторении его в ближайшее его время – уже на 40%, а при повторении через день на все 50%.
4. От установки на запоминание.
5. От выделения смысловых блоков в ответе.
6. От использования дополнительной литературы.

### **КАК ПОДРУЖИТЬСЯ В ГРУППЕ?**

1. Больше информации о себе!
2. Проведите выходной день вместе.
3. Подружиться за 1 день поможет экскурсия, поход или коллективное творческое дело.
4. Будьте интересным! (читай научно-популярную литературу, следи за новинками в музыке, новостями и т.д.).
5. Проявляй инициативу в общении.
6. Планируй свою жизнь ( в т. ч. профессиональную):  
расширяй знания о профессии, узнавай о дальнейшем обучении, ищи варианты работы по окончании учебного заведения, совершенствуй хобби (вместе с единомышленниками), продумай сроки достижений в своей жизни.