

## НАВІГАТОР ПЕРШОКУРСНИКА



Отже, школа, іспити, тестування позаду. Тепер тебе можна гордо іменувати студентом Одеського державного аграрного університету!

Вчорашньому школяреві не завжди легко вписатися в нове студентське життя. Тому ці корисні поради – для тебе, першокурснику!

Завжди пам'ятай, що в будь-який момент ти можеш звернутись до практичного психолога.

### Радить практичний психолог

*Порада 1. Не нервуй.* У перші дні й навіть тижні навчання ти, напевно, будеш розгубленим, а то й пригніченим, адже все навколо незнайоме: одногрупники, педагоги, приміщення і т. ін. Це неприємний, але абсолютно нормальний стан, пов'язаний з адаптацією до нових обставин, який швидко мине. Але поки ти погано орієнтуєшся в тонкощах конструкції коридорів та нумерації навчальних аудиторій, візьми собі за правило виходити з дому (гуртожитку) хвилин на 10-15 раніше, ніж того вимагає час на дорогу. По-перше, не запізнишся на пару, а по-друге, не будеш зайвий раз нервувати.

*Порада 2. Потрібних людей треба знати в обличчя.* Тому в перші ж дні розвідай, де знаходяться їх робочі місця. Це допоможе при необхідності оперативно вирішувати необхідні питання.

*Порада 3. Розклад занять ніколи не обминай.* Він часто може змінюватися – тому не лінуйся заглядати до нього щодня.

*Порада 4. Не пропусти знайомство з бібліотекою,* на якому ти дізнаєшся правила користування бібліотекою й отримаєш необхідні підручники. Інакше можеш залишитися без книжки. Спрацює принцип "хто не встиг, той спізнився".

*Порада 5. З блокнотом у руках* обійди навчальні кабінети, актову та спортивну зали, комп'ютерні класи, лабораторії, майстерні і зафіксуй місце їх розташування. Запишись у гуртки, спортивні секції, клуби за інтересами, з'ясуй розпорядок їхньої роботи. Поцікався, як працюють їдальня, медпункт. Поспішай завести знайомство з одногрупниками (однокурсниками), які можуть стати для тебе друзями на все життя. Занотуй у записнику номери їхніх телефонів, електронні адреси. Обов'язково маєш записати номер телефону старости групи. Не соромся телефонувати старості, однокурсникам, щоб уточнити розклад, термін здачі контрольних, рефератів та ін.

*Порада 6. Не забудь заpastися достатньою кількістю зошитів.* Той, хто конспектує всі предмети в один зошит, не бажаючи "тягати зайву вагу", робить велику помилку (це зрозумієш під час іспиту). Краще мати для кожного предмета окремий зошит. На звороті обкладинки запиши прізвище, ім'я та по батькові викладача, дізнайся про його робочі дні та години (коли здаватимеш заліки, реферати, ця інформація може виявитись цінною).

*Порада 7. Подбай про те, щоб у сумці завжди були запасні ручки* (паста в них має підступну звичку закінчуватися в найвідповідальніший момент). Корисно ще мати ручку червоного чи зеленого кольорів або ж кольоровий маркер, щоб при конспектуванні виділяти формули, визначення, терміни або робити позначки на полях.

*Порада 8. Навчися швидко конспектувати.* Це нескладно, головне – розробити свою систему символів і зрозумілих тобі скорочень. Усі символи разом з розшифровкою запиши на внутрішній стороні обкладинки зошита. При конспектуванні не заощаджуй на папері, залишай поля для додаткових нотаток. Пам'ятай, що, конспектуючи, ти не пишеш диктант, тому не потрібно записувати за викладачем слово в слово, а лише окремі тези, які в сукупності передадуть основний зміст нового матеріалу. Не переживай, якщо тобі не відразу це вдається. Ведення конспекту – особлива наука, яка вимагає тренування. Якщо відчуваєш, що безнадійно відстаєш, залиш у зошиті вільне місце – потім заповниш прогалини, переписавши у друзів.

*Порада 9. Налаштуйся на те, що підготовка до здачі заліків та іспитів починається ... з першого заняття.* Перед парою з предмета не лінься переглянути конспект попереднього. Заодно з'ясуй, чи багато залишається для тебе темних плям з теми. Якщо прояснити їх не вдається за допомогою підручника, не соромся звернутися до педагога (твоя небайдужість буде для нього тільки в радість). Читати рекомендовану літературу теж треба з перших занять, щоб не збиралися «борги». На практичних заняттях та семінарах не відсиджуйся в куточку, будь активним – виступай з доповненнями, уточненнями, задавай запитання.

*Порада 10 і найголовніша. Радій! Цікаве життя в ОДАУ дається один раз у житті, воно – неповторне! В університеті проводяться різноманітні вечори, дискотеки, зустрічі, конференції. Не лінуйся їх відвідувати! Не просни цікавого – згодом буде що згадати!*

*Успіхів Вам!*

*Намхненного оволодіння професією!*

### **Радять старшокурсники**

Поради, які перед вами, дорогі наші молодші друзі-першокурсники, може дати кожен, бо й не так давно були на вашому місці, були невпевненими, не обізнаними з правилами студентського життя, не знайомі з викладачами й між собою. В новому колективі неможливо обійтись без проблем: то тебе зрозуміли не так, а то ще не маєш друзів, які б тебе підтримали й ти боїшся відповісти на парі не правильно.

Тому – **перша порада**: ніколи не відступати назад, не впадати у відчай! Буває, що «сильніші» гноблять тихих і боязких (ця проблема часто зустрічається у групах), а ті здаються й мовчать. Корисна приказка «Мовчання – золото», тільки не в цьому випадку.

Тож **друга порада**: відстоювати твердо свою думку, не бути хамелеоном! А щоб мати багато друзів, стати душею групи, в першу чергу потрібно самому захотіти потоваришувати.

Отже, **третя порада**: бути товариськими, щирими, відкритими до нових знайомств!

З перших днів потрібно наполегливо працювати на парах, не соромитись відповідати, показувати свої знання, бути старанними – тобто **порада четверта**: працювати на свій авторитет, який згодом запрацює на вас! Викладачі оцінять ваше бажання вчитися й допоможуть розкрити свій потенціал.

Щоб бути здоровими та бадьорими, важливо приділяти не меншу увагу спорту, брати участь у змаганнях і сказати шкідливим звичкам «Геть!».

Досить серйозна **п'ята порада**: вести здоровий спосіб життя!

А щоб показати себе всім з кращої сторони, відкрити прихований талант, отримувати задоволення від цікавого проведення часу, впливати на хід подій, зробити наш «дім» кращим – **шоста порада**: брати участь у громадсько-корисних справах. Якщо ти, друже, – творча, цікава, товариська особистість,

то успіх прийде до тебе неодмінно. Тому – **сьома магічна порада**: працювати й перемагати! Залишається лише побажати успіхів у починаннях!

**Порада восьма** – не переставайте мріяти!

А хтось, може, боявся покинути рідне гніздечко, не звик до самотійного життя, без опіки батьків – не панікуйте. Гуртожиток стане для вас другим домом. Тут ви знайдете не тільки тих, хто опікуватиметься вами, а й тих, хто навчить робити в житті самотійні кроки. А це, повірте, так важливо! Якщо в перші дні перебування в новому колективі у вас з'явиться страх перед новим і невідомим, то не розмірковуюйте довго, чи варто бути активним, чи вистачить часу на все, а пірняйте з головою в це бурхливе море – і страх, наче рукою, зніме.

Запам'ятайте **дев'яту пораду**: кожен підкоряє собі час, і при вашому бажанні його вистачає на все. Тож до праці над собою!

**І десята, надзвичайно важлива порада** – ідіть по життю з посмішкою. Умійте посміятися й над своїми помилками, бо сміх – це життєвий вітамін.

***Успіхів Вам!***

***Яскравого студентського життя!***