

# Студентам первокурсникам по организации учебной деятельности

## Рекомендации педагога – психолога для студентов первокурсников по организации учебной деятельности:

1. Составь режим дня. Старайся его соблюдать. Анализируй в конце дня, что сделано, а что нет.
2. Ложись спать не позднее 22 часов. Необходим восьмичасовой сон.
3. Правильно организуй свой быт, с меньшими затратами времени.
4. Питайся не менее трех раз в день.
5. Будь на свежем воздухе не менее двух часов в день. Это улучшает самочувствие.
6. Занимайся физкультурой в течение всего дня.
7. Поддерживай свое здоровье методом закаливания
8. Соблюдай личную гигиену.
9. Поддерживай психологический комфорт. Не ссорься с окружающими.
10. Будь вежлив со студентами и преподавателями.
11. Больше общайся с сокурсниками. Строй свои отношения на основе доброжелательности.
12. Будь аккуратен.
13. Собираясь в колледж, повтори краткий конспект по предметам, так как утром память работает в несколько раз продуктивнее.
14. На занятиях содержание нового материала старайся пропустить через себя. Конспектируй в виде обобщений, схем.
15. Дома при подготовке заданий старайся все проговорить вслух, проделать манипуляции, выучить тему.
16. Учись работать самостоятельно с учебно-методическими пособиями. Научись правильно конспектировать учебник в виде тезисов, логико-структурных схем, обобщений.
17. Умей разряжаться. Методами разрядки могут быть: прогулки по свежему воздуху, дыхательная гимнастика, занятия физической культурой и спортом, общение с друзьями, просмотр кинофильмов и прослушивание спокойной музыки, уборка комнаты.