

## ЯК АДАПТУВАТИСЯ ДО НАВЧАННЯ

От і пройшов перший місяць навчання. Далеко позаду лишилися і хвилюючий випускний бал, і вступна кампанія. Отримані студентські квитки та залікові книжки. Ви – першокурсники! Однак значна кількість студентів-першокурсників стикаються із значними складнощами. В першу чергу вони пов'язані із незвичною формою навчання, збільшенням обсягів самостійного опрацювання матеріалу та проблемами у налагодженні нових контактів.

Крім того, перед студентами постає необхідність самому планувати свій час, як робочий, так й дозвілля. Не меншу складність для багатьох складає пристосування до нового розпорядку дня, умов проживання. Ми підготували для вас поради, які допоможуть пережити адаптаційний період із найменшими втратами.

### ✓ Дивіться вперед із оптимізмом

Коли ти дивишся на життя оптимістично, це допомагає позбутися страху та зберегти мотивацію. У перший місяць навчання може зберігатися пригніченість, розгубленість, адже знайомство із викладачами та студентами групи тільки починається. До цього додається відчуття, що ти нікому не потрібен – купа народу, і все навколо незнайоме. Цей стан нікому не до вподоби, проте від цілком природній.

Для адаптації до нового середовища та обставин може знадобитися до двох місяців. Щоби швидше влитися в студентське життя, активніше спілкуйтеся із людьми, запитуйте викладачів та куратора групи про незрозумілі речі, не відсторонюйтеся від інших студентів. Будьте приязними та доброзичливими, а найголовніше – вірте в свої здібності та в те, що ви цікаві іншим людям.

### ✓ Що варто робити для ефективного навчання

- 1) **Організуйте свій робочий день ефективно.** Не відкладайте на потім похід у бібліотеку на виконання практичних та лабораторних завдань.
- 2) **Починайте виконувати завдання від складнішого до легшого.** Корисним буде виконувати роботу таким чином, щоби гуманітарні науки чергувалися із точними та природничими – це допомагає кращому засвоєнню матеріалу й переключає увагу таким чином, що ви не втомитеся від одноманітних вправ.
- 3) **У навчанні, щоби не «запустити» матеріал, варто використовувати принцип «швидкої атаки».** Якщо важко себе заставити сісти за науку, треба уявити, що чим швидше ви здолаєте «ворога», тим більше часу залишиться на інші справи. Але не варто сидіти за роботою з ранку до вечора. Чергуйте відпочинок та навчання. Краще за все робити невеликі

перерви десь на 20-30 хвилин після години роботи. Так із новими силами можна приступити до нової порції завдань.

- 4) **Запорукою міцної пам'яті та працездатності є здоровий сон, який розпочинається не пізніше опівночі.** Якщо ви добре спите, то зранку будете відчувати бадьорість та зможете засвоїти більшу кількість матеріалу. Зауважте, що ввечері краще вчити щось нове, а от зранку – закріплювати вже вивчене.
- 5) **Робіть записи у блокноті чи на окремих аркушах – схеми, цитати, визначення, дати.** Це допоможе структурувати матеріал та буде слугувати опорними матеріалами при підготовці до іспитів.
- 6) **На семінарах та практичних заняттях займайте активну позицію:** доповідайте усно та письмово, запитуйте, виконуйте вправи.
- 7) **Вчіться швидко конспектувати лекції.** Головне, розробіть систему символів та скорочень, й запишіть їх на звороті зошита. Лишайте поля для додаткових нотаток. Пам'ятайте, що лекція не диктант, а тезове викладення думок лектора.

#### ✓ **Пірнайте з головою у навчання, щоби не надолжувати потім**

Вже на початку навчання треба зосередитися на успішному складанні сесії. Ви мусите розуміти, що підготовка до неї починається з перших лекцій! Перед лекцією перегляньте конспект – це допоможе засвоїти нові знання на основі вже отриманих. Не соромтеся запитати у викладача, якщо ви не зрозуміли матеріал – краще зробити це на лекції чи практичному занятті, ніж не знати відповіді на іспиті.

Іноді в студентів складається хибне враження, що деякі дисципліни зовсім не дотичні до майбутньої професії. Таке переконання унеможлиблює процес активного слухання, що потім призведе до неефективного використання робочого та особистого часу. Аже здавати предмет все одно прийдеться.

Незважаючи на суб'єктивну думку щодо значущості навчальної дисципліни, варто враховувати, що навчальні плани і програми складаються з огляду на досвід і потреби практичної діяльності. Тому в доцільності вивчення певного предмета можна переконатись лише під час виконання конкретних практичних завдань. Або й з плином часу.

Система навчання в університеті побудована таким чином, що від студентів, в першу чергу вимагають самостійності та вміння планувати свою навчальну діяльність. Вчорашньому школяреві це видається нелегкою справою: ніхто тебе не контролює, як то батьки чи вчителі у школі, ніхто не змушує готуватися до семінарів, відвідувати лекції, сидіти у бібліотеці.

Виникає хибне почуття повної свободи. Потрібно чітко розуміти, що гнучка система контролю та відвідування занять аж ніяким чином не знімає

зобов'язань щодо поточного та семестрового контролю. Потрібно вчитися вірно користатися тою свободою, розрізняти другорядне й першочергове й працювати на своє майбутнє.

На жаль, іноді через відсутність навичок самоорганізації та самоконтролю вчорашні першокурсники стають студентами, яких виключили за неуспішність. Тому плануйте свою навчальну діяльність, щоби весь невивчений матеріал не звалився на вас лавиною перед сесією.

### ✓ Як організувати свій розпорядок

- 1) Складіть план на семестр та чітко дотримуйтеся його. Рівномірно розподіліть фізичні навантаження, розумову діяльність, відпочинок, розваги та подорожі.
- 2) Визначте, чого ви прагнете в житті у найближчі роки. Розподіліть ваші цілі за такими категоріями: розвиток особистості, стосунки, риси характеру, цілі у навчанні. Подумайте, що би ви хотіли покращити/змінити у першу чергу. Напишіть 4-5 цілей й складіть план їхнього досягнення на тиждень/місяць/рік.
- 3) Аналізуйте свій щоденний розпорядок. Так ви зрозумієте, на які справи у вас йде багато часу, а що ви зробити не встигаєте. Варто скласти шаблон режиму та дотримуватися його.
- 4) Розподіляйте справи за пріоритетом. Спочатку невідкладні, потім ті, що можуть бути зроблені потім.
- 5) Дотримуйтеся оптимального для вас розпорядку дня.

**Порада:** основне правило: 60:20:20

60% – запланована активність;

20% – непередбачена робота;

20% – спонтанна діяльність.

На роботу витрачайте той час, що є в наявності. Це є умовою успіху.

**Знайдіть хвилину для роздумів, щоби упорядкувати думки – це джерело вашої сили. Читайте у вільний час – це запорука знань. Розважайтеся – це секрет молодості. Спілкуйтеся та заводьте друзів – це дарує щастя. Мрійте – це ваш шлях до зірок.**

### ✓ Плануйте дозвілля з розумом

Роки студентства – неповторний час. Це унікальна можливість відвідати театри, виставки, музеї, інші культурні події. Не варто гаяти час – піклуйтеся про те, щоби стати духовною й висококультурною людиною. Беріть участь в суспільно-громадському житті, в заходах навчального закладу, записуйтеся в гуртки та спортивні секції – там ви зможете знайти людей з такими ж інтересами, що й у вас. Це буде чудовою підтримкою!

Налагодити дружні стосунки в групі та навчальному закладі вам допоможуть доброзичливість, відкритість, небайдужість. прагнення прийти

на допомогу, щира посмішка. Проте застерігаємо: уникайте спілкування із сумнівними компаніями с асоціальною поведінкою, де вживають алкоголь чи заборонені речовини. Спілкування із такими «товаришами» не тільки не принесе користі, але й не дасть вам реалізувати мрії, стати успішним професіоналом, навіть може поставити під загрозу життя.

Особливо важким іноді видається процес пристосування до нових умов для першокурсників, що приїхали навчатися з інших міст, районів. Повністю змінюються коло друзів, ритм життя, умови проживання. Проте не хвилюйтеся. Новий етап вашого дорослого життя розкриває нові можливості для професійного та особистого розвитку.

Людині потрібні зміни, щоби вона розкрила нові грані своєї особистості. Пам'ятайте, що ви не самотні, та завжди можете звернутися за порадою до адміністрації навчального закладу, куратора групи, викладачів, психолога. Вони теж були першокурсниками, й знають, як важливо допомогти словом чи ділом тим, хто щойно вступив у доросле життя.

**Усміхайтеся й наповніть серце радістю! Студентство – неповторна й захоплююча пора!**