

Помни:

Студенческая пора – один из самых запоминающихся периодов в жизни человека. Дерзай, развивайся, стремись к профессиональному росту!



Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Ярославский колледж сервиса и дизайна

Адрес: 150043, г. Ярославль, ул. Автозаводская, д.5/1
Телефон: (4852) 73-70-48
Эл. почта: yaksid.yaroslavl@yarregion.ru

Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Ярославский колледж сервиса и дизайна



Я - студент!
Как адаптироваться к новым условиям?

Я - студент! Как адаптироваться к новым условиям?



Сентябрь для многих людей является волнительным месяцем.

Некоторые возвращаются с летних каникул в привычные, родные стены школы, а кто-то решает осваивать новые горизонты. Такой путь выбрал и ты.

Дорогой первокурсник, разреши поздравить тебя с этим замечательным событием — ты стал студентом! Тебе предстоит пройти нелёгкий, но очень интересный и значимый для твоей жизни путь. Поверь мне, студенческие годы будут одними из самых лучших лет в твоей жизни. Ты всегда их будешь вспоминать. Тебе немного страшно?

Давай разберем как помочь себе в процессе адаптации.

Рекомендации первокурснику:

1. Первое и наиболее важное - это соблюдать режим дня. Важно, чтобы в период адаптации организм достаточно отдыхал и перерабатывал новые впечатления.

2. Следуйте правилам здорового образа жизни. Полноценно и разнообразно питайтесь. Старайтесь не перегружать организм.

3. Планируйте собственную деятельность. От этого напрямую зависит успешность адаптации.

4. Уточняйте, интересуйтесь новым. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного образования.

5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение. Старайтесь контактировать с одногруппниками, узнавайте друг о друге новое. Заводите друзей.

6. Преодолевайте возникающие

трудности, не бойтесь преград. Заручитесь поддержкой близких вам людей. Не стесняйтесь обращаться за помощью к педагогам и администрации.

7. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

8. Проявляйте терпение. Возможно не все в новой деятельности будет получаться сразу.

9. Мыслите позитивно. Старайтесь в каждой ситуации находить хорошие стороны.

