

Внимание, адаптация!

К чему надо адаптироваться учащемуся нового набора?

- Во-первых, к учебному процессу, который отличается от школьного.
- Во-вторых, к новому коллективу, который в колледже довольно «разношерстный».
- В-третьих, к новым условиям жизни: самостоятельная организация учебы, быта, свободного времени.
- В-четвертых, к новым отношениям с родителями, так как учащийся начинает выполнять роль автономной личности.

Рекомендации по успешной адаптации учащихся колледжа

1. Составь режим дня. Старайся соблюдать. Анализируй в конце дня, что сделано, а что нет.
2. Ложись спать не позднее 23 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 дня.
7. Поддерживай свое здоровье методом закаливания, соблюдай личную гигиену, изучи профилактику инфекционных заболеваний.
8. Поддерживай психологический комфорт. Не ссорься. Следи за культурой речи. Будь вежлив с учащимися и преподавателями.
9. Больше общайся с сокурсниками. Изучи «Этику общения». Строй свои отношения на основе доброжелательности.
10. Будь аккуратен.
11. Утром повтори краткий конспект по предметам. Утром память работает в несколько раз продуктивнее.
12. На лекции ее содержание старайся пропустить через себя. Пиши лекцию в виде обобщенных схем.
13. На практических занятиях старайся все проговорить вслух, проделать манипуляции, выучить тему.
14. По трудным темам составь опорные конспекты в виде рисунков, схем, символов.
15. Учись работать самостоятельно с учебно-методическими пособиями. Больше работай самостоятельно.
16. Преодолевай возникающие трудности, не бойся преград, считай их возможностью собственного развития
17. Ежедневно выделяй время на полноценный отдых и расслабление.
18. Будь оптимистом! Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.