



Памятка первокурсника

Поступление в университет – это очень интересное и одновременно пугающее событие – бывший подросток становится юношей, появляются новые потребности и обязанности. Даже самые лучшие ученики школы сталкиваются с трудностями обучения и адаптации в вузе, что совершенно нормально, ведь нужно перестраиваться в новый режим. Мы можем дать несколько советов, которые помогут почувствовать себя уверенным в учебе и коллективе, а также сдавать экзамены только на **положительные отметки!**

Простые советы:

1. Самое важное – это **соблюдать правильный режим дня**: только во время сна мозг очищается от токсинов и вредных веществ, накопленных за день, восстанавливаются физические и душевные силы для новых свершений!
2. Помни о **сбалансированном питании**.
3. Изучи, что такое **тайм-менеджмент** – он поможет тебе успеть сделать все-все вовремя
4. Заведи **дневник-планер**, в котором будешь отмечать, что тебе нужно сделать за день. Сюда удобно записывать домашнее задание, чтобы ничего не забывать.
5. Советуем выделить определенные часы для отдыха и учебы. Но при этом отдых – это не пассивные посиделки в Интернете, а активный отдых (фитнес, музыка, рисование, вязание, робототехника). Психологам известно, что **лучший отдых – это смена деятельности!**
6. Найди себе удобное место в аудитории и внимательно слушай преподавателя, **не бойся задавать вопросы**.
7. Старайся **читать конспекты и дополнительную литературу** сразу же после пар – так ты в спокойной обстановке все запомнишь и узнаешь новое, а также тебе не придется в сессионную неделю судорожно учить материал.
8. Выполняй домашнее задание сразу же!
9. Писать шпаргалки – это хорошо. Не забывай, что существует память руки: написанное лучше усваивается. Только пользоваться ими на экзамене мы не советуем :)
10. Учить материалы к экзамену можно не одному, а вместе с одногруппником или мамой, папой, другом. **Объясненная другому человеку информация лучше запоминается!**
11. И напоследок: не забудь создать для себя **удобное рабочее место**, будь оно дома или в общежитии: чтобы все всегда было под рукой, а ты не уставал от долгого сидения за компьютером или конспектами. Сделай его максимально индивидуальным и приятным для себя.

Студенчество – время, когда можно проявить себя в разнообразных сферах. В нашем университете ты сможешь найти занятия на свой вкус, будь то спортивная, общественная или научная деятельность. Можно познакомиться с новыми людьми и найти лучших друзей. Советуем участвовать максимально во всем, чтобы сохранить приятные воспоминания.