

# ПСИХОЛОГИЯ

## Секреты студента, который преуспевает в учебной деятельности

### Секреты студента

1. Разделите предметы на важные и маловажные. Профильные – важные, в них зарывайтесь с головой. Не профильные учите так, чтобы получить зачёт – этого достаточно.
2. Распределяйте время так, чтобы его хватало и на посещение университета, и на самостоятельную подготовку, и на отдых.
3. Не садитесь на «камчатку». Многие преподаватели относятся к «камчатке» с предубеждением. Лекции лучше записывать, сидя на первых партах или в середине аудитории.
4. Приступайте к написанию курсовой и рефератов как можно раньше.



### Секреты студента

1. Важно посещать все занятия. Пропушивая лекции, легко попасть в «чёрный список» преподавателя, что чревато особо пристальным вниманием на экзамене. Пропущенные занятия отрабатывать придётся в 99% случаев.
2. Выясните сразу, что нужно для допуска к сессии. К некоторым зачётам и экзаменам допускают только при условии написания реферата, доклада, контрольных, эссе. Если действует балльная система допуска к сессии, баллы надо собирать прямо с сентября.
3. Настройтесь на новый ритм обучения. Теперь придётся сидеть на парах, а перерыва хватит только на то, чтобы перебежать из аудитории в аудиторию. Цените «окна»: в ожидании следующей пары, сходите в библиотеку или в столовую.
4. Работайте ежедневно и в одно и то же время суток.
5. Принимайтесь за работу быстро, энергично и без промедления. Не затрачивайте много времени на

## Секреты студента

1. Работайте с твёрдым намерением понять, усвоить, закрепить изучаемый материал. Развивайте в себе уверенность, что ты можешь и должен это сделать.
2. Уделяйте больше времени сложному материалу, не обходите трудности, старайтесь преодолевать их самостоятельно.
3. Пользуйтесь различными приёмами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал: записывайте, составляйте схемы, таблицы, зарисовывайте и пересказывайте прочитанное себе и своим товарищам.
4. Стремитесь видеть практический смысл в усвоении знаний, старайтесь понять, как эти знания помогут в будущей профессиональной деятельности. Не стесняйтесь спрашивать об этом у преподавателей.
5. Питайтесь правильно. Выбирайте продукты, полезные для тела и мозга.

раскачивание, втягивание в работу. Поставьте своим девизом быть готовым начать работу без промедления.

6. Не ждите благоприятного настроения, а создавайте его усилиями воли. Нужно заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения.

7. В начале работы всегда посмотрите, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается.

8. Работайте сосредоточенно, внимательно, думая только о деле, не отвлекаясь от него.

9. Стремитесь развивать интерес даже к скучной, но нужной работе. Ошибаются те студенты, которые трудятся хорошо и с желанием изучая только любимый предмет, а другие кое-как.

10. Практические, лабораторные, контрольные сдавайте вовремя. Не прогуливайте их, не копите мини-хвосты. Сдавать всё равно придётся. Постепенно это делать легче, чем разбираться с грудой отработок перед самой сессией.

11. Если у Вас есть склонность к научной деятельности, не сдерживайте себя. Участвуйте в вузовских и международных конференциях, записывайтесь в студенческое научное общество.

12. Не прогуливайте пары физической культуры, запишись дополнительно в спортзал, в бассейн, на йогу или на фитнес. Так Вы не только укрепите здоровье, но и улучшите деятельность мозга.

### Запомните! ВЫ – ВЫРОСЛИ!

Важно понять сразу главную вещь, отличающую УВО от школы: ВАШ диплом – ВАШИ проблемы. Никто из преподавателей не будет за Вами бегать с просьбами сдать, наконец, зачёт. Вы САМИ отвечаете за результаты обучения в УВО.

Успешной сдачи первой сессии, наш дорогой Первокурсник!