

ГБПОУ МО «ВАТ «Холмогорка»

ПАМЯТКА первокурсника



г. Волоколамск

Уважаемый первокурсник!

Поздравляем тебя с началом учебы в Волоколамском аграрном техникуме «Холмогорка».

Надеемся, что ты с пользой проведешь годы учебы и станешь высококлассным специалистом.

Нам приятно поздравить тебя с тем, что ты вливаешься в коллектив студентов нашего техникума. Очень бы хотелось, чтобы ты за годы обучения в техникуме впитал в себя все лучшие качества, присущие многим поколениям наших выпускников.

Твои тревоги и волнения, связанные с поступлением в техникум остались позади. Впереди студенческая пора, веселая и разнообразная, наполненная лекциями, семинарами, зачетами и, экзаменами и многими другими событиями трудной, но прекрасной студенческой жизни.

Настоящая памятка позволит тебе лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех.

Помни «Заповеди студента».



Заповеди студента

1. Учись распознавать.
2. Учись запоминать.
3. Учись понимать.
4. Начинай изучать с понятия.
5. Учись применять знания на практике.
6. Учись переносить знания в новой ситуации.
7. Учись выражать мысль точно и грамотно.
8. Если не понял, ответь на вопрос, почему не понял.
9. Не бойся ошибаться, но на ошибках учись.
10. Преподаватель - не Бог, с ним можно поспорить.

Как научиться «хорошо» учиться?

Учиться «плохо» – ума не надо, это легко, это – все «само собой», «по течению». Все время что-то преодолевать, получать от учебы неудовольствие. Она будет издеваться над Вами, мстить, а Вы со злостью будете совершать «героические поступки».

Учиться «плохо» – это постоянно спасать себя на пределе сил, в последнюю минуту, «на грани фола». Это – вечно плохое настроение, растрачивание своей внутренней энергии. Это – прямой путь заработать кучу болезней себе и создать ад родственникам. Учиться «плохо» это верный путь создавать себе проблемы.

Многие «троечники» сетуют на отсутствие интеллектуальных задатков и неразвитость способности учиться. На самом деле в 99% случаев причины иные. Их не меньше пяти:

1. Слабая мотивация к обучению;
2. Плохая самоорганизация (привычка рассчитывать на «авось», на «потом», на «успею еще», на «работа – не волк, в лес не убежит»);
3. Слабая воля, легкое подчинение соблазнам, которые, по существу, вами правят;
4. Некритичное отношение к себе и завышенная требовательность к другим.
5. Незнание «технологии рациональной учебы».

Первые четыре причины в значительной степени психофизиологические, зависящие от склада характера, типа нервной деятельности. Необходимо это понять, разобраться в самом себе. Только в этом случае возможно дальнейшее самосовершенствование, изменение отношения к процессу учебы.

Где сидеть?

Ну, конечно, не в конце аудитории (не видно, не слышно, много отвлекающих моментов), не сбоку на первом ряду (блики от доски, «ночное» видение). Лучше - посередине, ближе к доске. Тогда работают оба полушария мозга, оба поля зрения. Усиливается эмоциональность восприятия. Да и педагог Вас примечает, именно с Вами говорит во время изложения материала.

Учись конспектировать.

1. Внимательно ознакомься с произведением.
2. Определи цель составления конспекта.

3. Конспект следует писать от имени составителя.
4. После цитат нужно указывать станицу произведения.
5. Выделяй слова, фразы, абзацы.
6. Нельзя искажать мысли автора.
7. Конспект пишется четко и разборчиво.
8. Конспект поможет выделить главное.

Как запомнить материал?

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше - действуй.
9. Если получил задание на вторник, а уроки в пятницу, не жди четверга: выучи сразу, а накануне повтори.
10. Не учи стихи по странице, короткие заучивай сразу, длинные разбирай на смысловые части.
11. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
12. Никогда сразу не справляйся по книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

Как решать задачу.

1. Прочитай внимательно условие задачи.
2. Сделай чертеж или схему и отметь на нем данные.
3. Запиши справа от чертежа условие.
4. Найди на чертеже фигуры, которые помогут найти неизвестные элементы.
5. Если необходимо, сделай дополнительное построение.
6. Проанализируй построение на листочке, составь план, после этого начинай решать в тетради.
7. Каждый шаг сопровождай кратким объяснением.
8. Проанализируй ответ, правилен ли он по смыслу.

Как организовать самостоятельную работу?

Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Начинать самостоятельную работу следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако, не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Лучше ежедневно работать не более чем над 2-3 дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.)

Следует правильно организовать свои занятия: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв 20-25 минут.

Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. **Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.**

Как выполнять домашние задания?

1. При подготовке домашнего задания проверь степень усвоенного учебного материала путем составления плана прочитанного и пересказа главных мыслей.
2. Систематически отвечай на контрольные вопросы учебника, составляй дополнительные вопросы к тексту.
3. Выработывай привычку проверять правильность выполнения учебных заданий (оценивайте жизненную реальность результата, проверяй правильность вычислений обратными действиями и т.д.)

Как работать над докладом.

1. Узнай в библиотеке, какая имеется литература по этой теме и закажи ее.
2. Изучайте литературу, в процессе работы над ней сделайте выписки цитат, цифровых данных, составьте планы отдельных разделов.
3. Составьте план доклада.
4. Подберите и прочитайте дополнительную литературу.
5. Оформите доклад в соответствии с планом.

Как работать на лабораторном занятии.

При подготовке к лабораторному занятию необходимо изучить теоретический материал, который будет использоваться в ходе выполнения лабораторной работы.

Нужно внимательно прочитать методическое указание (описание) к лабораторной работе, продумать план проведения работы, подготовить необходимые бланки и таблицы для записей наблюдений.

Зачем нужна консультация?

На консультации организуется самостоятельная работа студентов для рассмотрения вопросов, связанных с уточнением тех или иных научных данных, новых для студента понятий, методов решения задач; даются сведения о дополнительной литературе.

Посещение консультации не считается обязательным, поэтому некоторые студенты ошибочно недооценивают их. На самом деле именно на консультации происходит общение студента с преподавателем на самом благожелательном уровне, что способствует наилучшему разбору и усвоению материала.

Как сдать сессию?

Зачетно-экзаменационная сессия состоит из последовательности зачетов и экзаменов. Экзамены проводятся по расписанию экзаменационной сессии. Студенты допускаются к экзаменационной сессии при условии сдачи всех зачетов, предусмотренных учебным планом на данный семестр.

При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку.

ВНИМАНИЕ! Студент, не сдавший хотя бы ОДИН зачет, не защитивший хотя бы ОДНУ лабораторную работу, К ЭКЗАМЕНАМ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

При наличии уважительной причины заведующая отделением может допустить к устным экзаменам студентов, не получивших зачет по предметам, по которым нет экзаменов. В этих случаях сдача зачетов переносится на период экзаменационной сессии. Студентам, которые не могли сдать зачеты и экзамены в установленные сроки по болезни, удостоверенной справкой поликлиники и по другим уважительным причинам, заведующая отделением устанавливает индивидуальные сроки сдачи зачетов и экзаменов.

Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости, и в случае выявления неуважительной причины неявки выставляется неудовлетворительная оценка. Неявка на экзамены без уважительной причины рассматривается как нарушение учебной дисциплины.

Студенты, получившие в сессию неудовлетворительные оценки, обязаны явиться к заведующей отделением для согласования порядка ликвидации академической задолженности.

Студенты, получившие в сессию 3 и более неудовлетворительных оценок, а также не ликвидировавшие академические задолженности в установленные сроки, подлежат отчислению из техникума.

Надеемся, уважаемый читатель, что именно к Вам это не относится!

Как подготовиться к экзамену?

- Необходимо чередовать время работы и отдыха, планировать работу на каждый день. Учить (повторять) нужно по темам, а не по билетам. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.

- Заучивая (повторяя) материал, постарайтесь составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память – неплохой помощник, выручит.

- Если голова полна «под завязку» – нужно сделать перерыв, пусть это будет хотя бы десятиминутное расслабление, но без восприятия и обдумывания чего-либо.

- Накануне экзамена посмотрите каждый вопрос билета, вспомните план ответа. Постарайтесь закончить работу накануне экзамена хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.

- Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.

В день экзамена.

Будь то письменный или устный экзамен, настройте себя на работу; не паникуйте, что ничего не знаете (если, конечно, все повторили).

- Увидев текст письменной работы, не хватайтесь за работу со словами: "О! Я это знаю!". Прочтите бегло текст, чтобы познакомиться с содержанием работы.

- Читая второй раз, к каждому заданию мысленно составьте план. Незнакомые задания оставьте, пропустите, вернитесь к ним позже.

- Начинайте решение самого легкого для вас задания, оформите его в черновике так, чтобы при переписывании не тратить много времени.

- Остальные задания решайте по степени сложности.

- Не забудьте оставить время на проверку.

На устном экзамене.

- Вы взяли билет, прочитали. Если он покажется вам незнакомым, постарайтесь не торопиться произносить слова «Я его не знаю».

- Сядьте. Подумайте. Вспомните тему, план, который составляли.

- Если в чем-то сомневаетесь, спросите у педагога, о том ли вам говорить.

- Готовьтесь к ответу на вопросы билета, как на письменном экзамене.

Как справляться с трудностями?

Когда на улице светит солнце, дует легкий ветерок и на небе нет ни одного облачка, страшно хочется отправиться подальше от того, что изо дня в день повторяется в твоей жизни. Кажется, что если бросить техникум с его бесконечными занятиями, лекциями, факультативами и дежурствами, то жизнь станет сказочной и переменится только к лучшему.

Иногда, действительно, нужно менять привычную обстановку на что-то новое, но делать это лучше в конце недели. А знаешь почему? Потому что за неделю ты честно переделаешь все дела и заслужишь отдых.

Иногда стоит только заболеть или пропустить парочку занятий, накапливаются «хвосты» и охватывает желание все бросить и ни о чем не думать. Тебе кажется, что в жизни не было более противного и сложного периода, что больше никогда не будет успехов и хороших отметок, потому что нет сил и желания расхлебывать упущенное. Это неправильные мысли.

Тебя пугает то, что не хватает сил самостоятельно справиться с проблемой? Нужно думать о другом. Скажи себе: «Я достаточно взрослый человек, чтобы самостоятельно попытаться справиться с трудностями». Это поможет найти в себе уверенность, а дальше все пойдет само собой.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, ЕМУ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮТ В ПОМОЩИ. СТОИТ ТОЛЬКО ПОПРОСИТЬ.

Лучше все делать вовремя: так проще жить.

В реальной жизни, чтобы хорошо или отлично учиться, нужно много заниматься. Под словом «заниматься» подразумевается не зубрежка, а вдумчивое чтение, размышление и запоминание. Читать нужно много. Книги потрясающим образом расширяют кругозор. Если ты посвятишь чтению различных книг столько же времени, сколько тратишь на просмотр телепередач, то будешь «отличаться

умом и сообразительностью» не меньше, чем знатоки игры «Что? Где? Когда?». Это дома.

А в техникуме всего-то на всего нужно слушать преподавателей, не пропускать объяснения нового материала, не отвлекаться. Часто из-за того, что упустил какую-то мелочь из огромного объяснения, бывает трудно или даже невозможно понять в целом, о чем идет речь.

Никто не утверждает, что учиться в техникуме - проще пареной репы, но, приложив немного стараний и терпения, можно достигнуть всего, чего тебе хочется.

ОБРАЩЕНИЕ С КНИГОЙ – ОТЛИЧНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ТВОЕЙ ВОСПИТАННОСТИ И ЗНАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРАВИЛ КУЛЬТУРЫ.

Чтение – вот лучшее учение.

Следовать за мыслями великого человека-

Есть наука самая занимательная.

А.С. Пушкин

Даже если ты терпеть не можешь тратить время на книги и находишь для себя более интересные занятия, то все равно согласишься, что книги – это достойное человеческое изобретение.

Это не значит, что надо оборачивать все свои книги в обложки из натуральной кожи и приставлять охранника к полке из красного дерева, на которой стоят твои любимые издания. Но все-таки аккуратность не повредит ни тебе, ни книжке. Когда записываешься в библиотеку, библиотекарь всем объясняет, как правильно обращаться с книгой, чтобы та прожила подольше. Но у большинства – девичья память, и книги становятся жертвами таких читателей.

Постарайся, чтобы те книги, которые ты берешь у товарищей или в библиотеке, не приобретали после общения с тобой новых пятен, порванных страниц или загнутых углов. Есть масса способов, которые помогут тебе никогда не краснеть за состояние прочитанной тобой книги.

Твое дружеское отношение к книге имеет приметы – это обложка, закладка, тонко отточенный мягкий карандаш.

Обложка – помощник, который защитит книгу от потертостей и сырости, поможет сохранить переплет целым.

Закладка - не даст пострадать страницам, которые уже знакомы тебе, потому что ты не будешь пролистывать их каждый раз, когда захочешь продолжить чтение не совсем интересной книги.

Интересная книга не потребует закладки, потому что читается на одном дыхании. Мягкий карандаш - удобен для выделения особо понравившихся мест: его легко стереть, он не оставляет царапин и внушительных следов на бумаге.

Как выбирать и читать книгу.

1. Не читай, что попало.
2. Посоветуйся с библиотекарем, преподавателями, что взять читать.
3. Читай о книгах в газетах, журналах, обращай внимание на выставки.
4. Пользуйся картотеками, каталогами.

5. Составь список книг, которые хочешь прочитать в этом году.
6. Читай не спеша, вдумчиво.
7. Чаще читай вслух и старайся правильно произносить слова.
8. Старайся понять все, о чем пишется в книге. Непонятные слова посмотри в словаре.
9. Напиши себе, чем понравилась книга.
10. Попробуй пересказать прочитанное.
11. Участвуй в читательских конференциях, литературных вечерах.

Как жить в студенческой группе?

Каждый день ты встречаешься с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, тебе приходится общаться с одногруппниками, и все они не похожи друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко.

Наверняка в твоей группе есть люди, которые тебе нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Ты стараешься их не замечать, потому что они обладают недостатками, которых ты терпеть не можешь в людях и не желаешь прощать. Как поладить со всеми? Ведь тебе придется видеть этих людей изо дня в день несколько лет.

Искусство общения с окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения. В самом деле, как сохранить свое достоинство, общаясь с неприятным тебе человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями? В общем как поступать, разговаривая с каждым из одногруппников? Быть может, ответить на этот вопрос ты сможешь самостоятельно, прочитав следующее высказывание:



Совершеннейший из людей тот, кто любит всех ближних своих и делает им добро, без разбора, хороши они или дурны.

Мухаммед

Конечно, ты стараешься общаться с теми, кто тебе приятен, интересен и относится к тебе доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними.

Например, с тобой учиться какой-нибудь неразговорчивый, замкнутый и угрюмый человек, который ни с кем не заговаривает первый, не участвует в общих делах, редко смеется и по большей части ходит один? Ты думаешь, он зануда и с ним не о чем разговаривать?

А вот попробуй проверить свою догадку: стоит тебе заговорить с ним, и все выяснится. Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае ты завоеешь его расположение, потому что проявишь желание общаться с ним.

К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но тебе выбирать – с кем дружить по-настоящему.

**НУЖНО ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЗА ПРАВИЛО
ОДНО МУДРОЕ ИЗРЕЧЕНИЕ: НЕВОЗМОЖНО НРАВИТЬСЯ ВСЕМ.**

**НАДО БЫТЬ ТЕРПИМЫМ К НЕДОСТАТКАМ ДРУГИХ И КРИТИЧНЫМ ПО
ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ.**

Может быть, ты не сможешь наладить дружеские отношения со всеми одногруппниками, но постарайся вести себя миролюбиво, привлекать к себе своей

открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует. Убедиться в этом легко – достаточно взглянуть на себя в зеркало и честно оценить собственные качества и недостатки, которые твои друзья все же умудряются тебе прощать.

Так что постарайся сохранять доброжелательные отношения со всеми одноклассниками, не обижай никого, но общайся по большей части с теми, кто тебе нравится.



САМОЕ ГЛАВНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ – ЭТО ДОВЕРИЕ.

Родители, твои помощники в учебе, люди, которые всегда окажут поддержку и проявят понимание. Не бойся довериться им, спросить совета.

К большому сожалению, у многих ребят складываются довольно напряженные отношения с родителями. Это может происходить даже в том случае, если ты любишь своих родителей и не мыслишь себя без них.

Спешим тебя успокоить: проблема «отцов и детей» существует уже достаточно давно.

ПОТЕРЯТЬ ДОВЕРИЕ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПРИОБРЕСТИ.

Не повышай голос в споре со своими родителями. Любой спор, в котором кто-нибудь повышает голос, может запросто перерасти в крупную ссору. Если ты постарайся говорить спокойно и убедительно, родители, скорее всего, прислушаются к твоим доводам и разрешат заняться любимым занятием. И не только это. Наверняка они позволят носить серьгу в ухе и ходить на дискотеки.

Не стоит сразу же обвинять своих родителей в том, что они тебя не понимают и вообще относятся к тебе как к младенцу. Постарайся понять, чем вызваны такие жесткие родительские требования.

Когда у тебя будут собственные дети, ты поймешь, почему твои родители не разрешают тебе гонять по улице до полуночи. К сожалению, на улице небезопасно, поэтому они и волнуются за тебя, переживают. Наркотики, бандиты, машины, летящие по перекресткам со скоростью света, - все это вызывает у твоих родителей панику, ужас и страшную тревогу за тебя.

ТЫ, КОНЕЧНО, ПОНИМАЕШЬ, ЧТО НЕЧЕГО БУДЕТ ЖДАТЬ ОТ СВОИХ ДЕТЕЙ УВАЖЕНИЯ, ЕСЛИ САМ НЕ ОТНОСИШЬСЯ С ПОЧТЕНИЕМ И ПОНИМАНИЕМ К СОБСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЯМ.

В жизни бывают ситуации, когда ничего не остается делать, как развести руками и сказать все, что думаешь по этому поводу. Тебе наверняка уже вспомнилось несколько подобных случаев, произошедших с тобой только вчера или даже сегодня. Положа руку на сердце, признаемся: в подобных случаях очень трудно сохранять приличие и уж, тем более, никак не приходят в голову мысли об этикете. Как же быть, если ты кипишь от злости или скрипишь зубами от досады, но знаешь, что ругательства – удел людей невоспитанных?

Пожелания

Когда человек отправляется в долгий путь, ему принято пожелать счастья и здоровья.

О здоровье в Вашем возрасте заботиться не принято. Однако практика показывает, что именно в студенческие годы может возникнуть масса хронических заболеваний, которые проявят себя в зрелости.

Мы призываем Вас научиться заботиться о своем духовном и психологическом здоровье.

Для того, чтобы оставаться здоровым, вполне достаточно быть оптимистичным, иметь активную жизненную позицию и волю к победе!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ, ПЕРВОКУРСНИК!

P.S. Если приведенные в предлагаемой памятке советы и рекомендации помогут Вам сохранить самообладание сложных ситуациях первого курса и «выжить» в экзаменационную пору, то мы будем считать свою миссию выполненной.

