

Рекомендации первокурснику как организовывать свои занятия в начале обучения:

1. Дайте слово, что не позволите себе утонуть в делах! Если вы не очень организованны, вам может показаться, что задания идут неудержимым потоком и вас накрывает с головой. Однако, приняв твердое решение работать организованно, вы окажетесь в гораздо более сильной позиции человека, «оседлала волну».
2. Составляйте списки дел. Только не подходите к этому формально, не делайте записей типа "проработать конспекты". Пусть ваш список будет большим, но содержит короткие и конкретные задачи.
3. Вносите разнообразие в свои занятия. Например, занимаясь целый вечер, не следует корпеть все время над одним заданием. Часть времени проведите, повторяя что – ни будь, часть уделите планированию дел на будущее, продолжению работы над заданием, которое вы начали выполнять до этого, и часть чтению дополнительной литературы по изучаемым предметам.
4. Используйте каждый отрезок свободного времени. Используйте их для какого – ни будь небольшого дела, например, запишите интересные мысли, пришедшие вам в голову на одном из аудиторных занятий на прошлой неделе. Ведь концентрировать внимание в течение длительного времени трудно, а в течение коротких периодов активности это достигается легко.
5. Всегда и везде имейте с собой что – ни будь, чем вы могли бы заняться! Не надо, конечно, целыми днями таскать с собой все учебники и тетради, однако что-то небольшое иметь при себе весьма полезно (например, записную книжку или карточку с записью ключевых положений изучаемого материала). Точно так же при подготовке к выполнению важного задания, например, сочинения, полезно несколько дней носить с собой план сочинения, чтобы, постепенно "сортируя" идеи, заносить их в план в виде ключевых фраз.
6. Никогда не работайте только в одном "любимом" месте. У большинства людей есть места, в которых они предпочитают работать. Однако, если вы все время работаете в одном предпочтительном для себя месте, вам будет легко оправдать свое нежелание работать где - либо еще.
7. По возможности занимайтесь вместе с сокурсниками. Каждый раз, когда вы объясняете, что - либо своему товарищу, вы эффективно обучаетесь сами.
8. Устанавливайте свои сроки выполнения заданий. Обычно при выполнении работы вы должны укладываться в предложенный срок - назначайте себе свои сроки, более жесткие, чем те, которые вам предложены.
9. Составьте свой рабочий план по выполнению этапов работы, являющейся частью вашего курса. Иногда оказывается важнее, например, уделить некоторое время просто более глубокому усвоению пройденного, чем торопиться с выполнением следующих этапов.
10. Избегайте накопления незавершенных заданий.
11. Постоянно закрепляйте пройденный материал. Не надейтесь, что будто по мановению волшебной палочки то, что вы учили на прошлой неделе, останется в вашей памяти на всю жизнь. Иметь в голове пройденный материал столь же важно, как и тот, который вы проходите в данный момент.

12. Будьте реалистом. Держать темп, значит работать эффективно, но не перерабатывать. Выбирайте темп, соответствующий уровню ваших жизненных сил. Учтите, что источниками энергии для поддержания темпа служат отдых и восстановление сил.
13. Наиболее ценным и разносторонним источником дополнительных возможностей обучения для вас являются ваши сокурсники.
14. Выделяйте важные места в своих записях. Располагайте записи на каждой странице так, чтобы с одного взгляда было ясно, какие идеи или понятия являются основными. Чтобы выделить важную часть текста, используйте цвет, обводка, маркер, рисунок и другие известные вам способы.
15. Осваивайте технику быстрого чтения. Умение читать быстро - важное качество, позволяющее усваивать гораздо больший объем материала.
16. Не вступайте в конфликтные ситуации со своими одногруппниками, не унижайте их достоинство. Создайте в группе коллективные традиции и соблюдайте их.
17. Вступайте в товарищеские взаимоотношения с другими коллективами, и распределите студенческие обязанности в группе на всех членов коллектива.
18. Общайтесь друг с другом как можно чаще и активно участвуйте в коллективной работе. В общении говорите о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», но не забывайте использовать «Мы».
19. Регулируйте свое эмоциональное состояние, не направляйте его на окружающих вас людей.
20. Питайтесь не менее 3 раз в день и занимайтесь физкультурой .