

Рекомендации студенту-первокурснику по адаптации

Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется **адаптацией**.

Физиологическая адаптация предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж). Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями: – изменение привычного ритма жизни; – недостаток времени на самоподготовку; – требовательность преподавателей; – перегрузки учебной деятельности и т.д.

Адаптация будет успешной, если вы – **оптимист** (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий).

Уже в первые дни жизни колледжа вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор группы или товарищи-старшекурсники.

Чтобы успешно адаптироваться необходимо:

1. Соблюдать режим дня.
2. Следовать правилам здорового образа жизни.
3. Планировать собственную деятельность.
4. Уделять больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
5. Следовать за культурой речи, практиковать бесконфликтное общение.
6. Преодолевать возникающие трудности, не бояться преград.
7. Заниматься любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
8. Проявлять терпение.
9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.
10. Стараться не жалеть себя.
11. Опирайтесь на духовные ценности.