



*«Это всегда кажется  
невозможным, пока не  
сделано»*

*Нельсон Мандела*

**СППС  
УО "ВГТУ"**

**учебный корпус №1,  
каб. 345**

**Телефон:  
8(0212)49 53 45**



**Адаптация к  
студенческой  
ЖИЗНИ**

Памятка для первокурсника

## Приоритеты

### ВАЖНО!

Задайте себе вопрос: **«Каких целей я хочу достичь и ради чего я учусь?»**

? Если ответы получены, и вы точно знаете, что нужно делать каждый день, все в порядке.

? Но если четких ответов нет, то, возможно, цели на самом деле ложные, а желания — чужие.

? **Пересмотрите свой список** — это поможет быстрее адаптироваться в Вузе и понять, зачем каждый день ходить к первой паре или заниматься по вечерам.

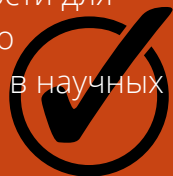
### Действия

# Для достижения хороших результатов при обучении важна Ваша способность действовать только за счет собственной воли, не оглядываясь на внешние обстоятельства.

# Будьте готовы к тому, что в Вузе придется все делать самому: узнавать расписание, искать аудитории, готовиться к занятиям....

# Ваша способность планировать и воплощать планы в жизнь поможет Вам ежедневно проявлять инициативу.

# В Вузе нужно искать возможности для развития: следить за новостями о стажировках, принимать участие в научных и исследовательских проектах.



**Некоторые качества и характеристики, которые могут быть у Вас...**

**С ними стоит познакомиться поближе, чтобы не страдать от них в студенческой жизни:**

\***Лень.**

\***Отсутствие четких планов и целей:**

- не умение расставлять приоритеты, выделить главное;

- рациональное распределять время при планировании учебной деятельности и досуга.

\***Откладывание на потом важных и срочных дел.**

\***Плохое владение навыком принятия компромиссных решений.**



Если вы обнаружили одно из перечисленных (или несколько) качеств у себя,

**научитесь с ним обходиться так, чтобы оно не мешало Вам при получении**

**Где брать поддержку, когда сложно?  
Самомотивация:**

Мотивирующие фразы, которые Вам помогут в процессе обучения: **"я смогу", "у меня получится", "я несу за это ответственность", "это мой выбор"**

### Используй свой опыт:

Наверняка у Вас есть опыт того, как достигать поставленных целей, опирайся на свои знания о процессе достижений.

### Обращайся за помощью:

Обратись за поддержкой или помощью к человеку, которому ты доверяешь (родителю, другу, преподавателю, психологу и т.д.)

**Двигайся вперед используя "маленькие шаги!"**



**Не забывай замечать свои чувства, реализуя намеченные планы, они могут раскрасить твою жизнь в яркие цвета!**

