

Секреты адаптации в колледже ВятГУ

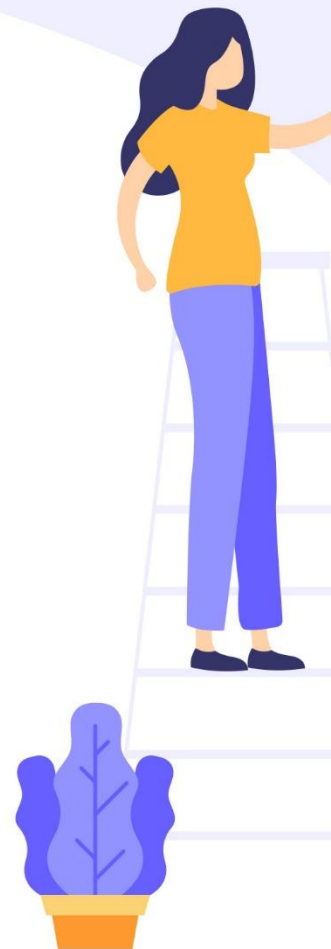
Педагог-психолог
Коваленко Э.М.





Адаптация

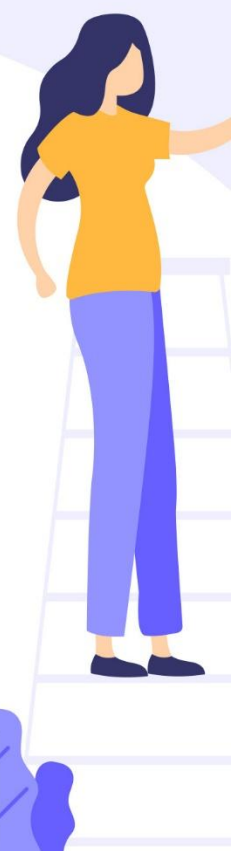
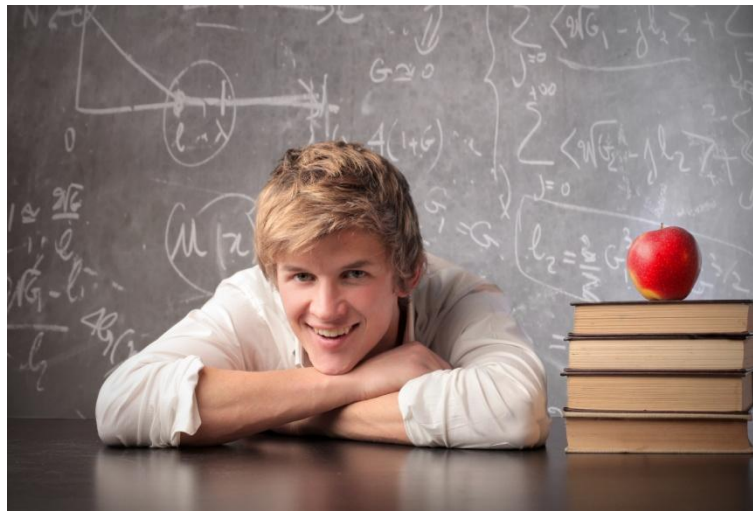
процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни в колледже



Секрет № 1

Быть оптимистом – это быть

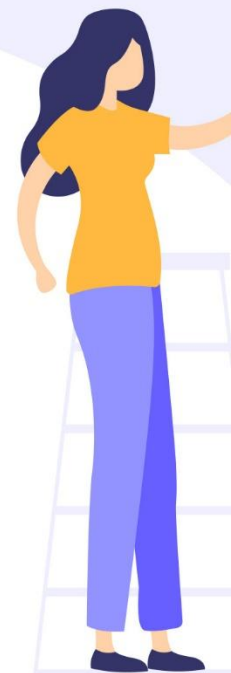
- с чувством юмора
- с активной жизненной позицией
- с положительным взглядом на жизнь
- с уверенностью в завтрашнем дне



Секрет № 2

Планируйте собственную деятельность

- формируете карту дня
- правильно расставляйте приоритеты
- используйте ежедневник

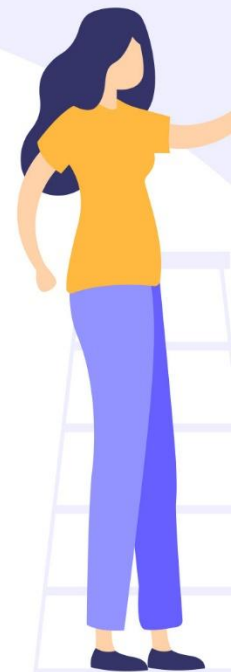


Секрет № 3

Высыпайтесь каждый день

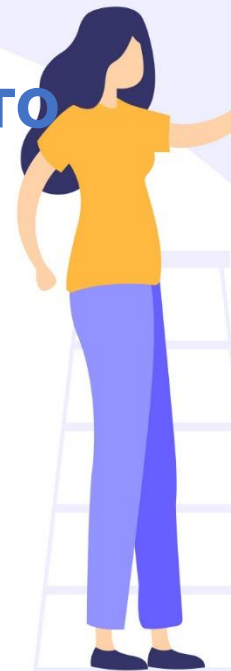
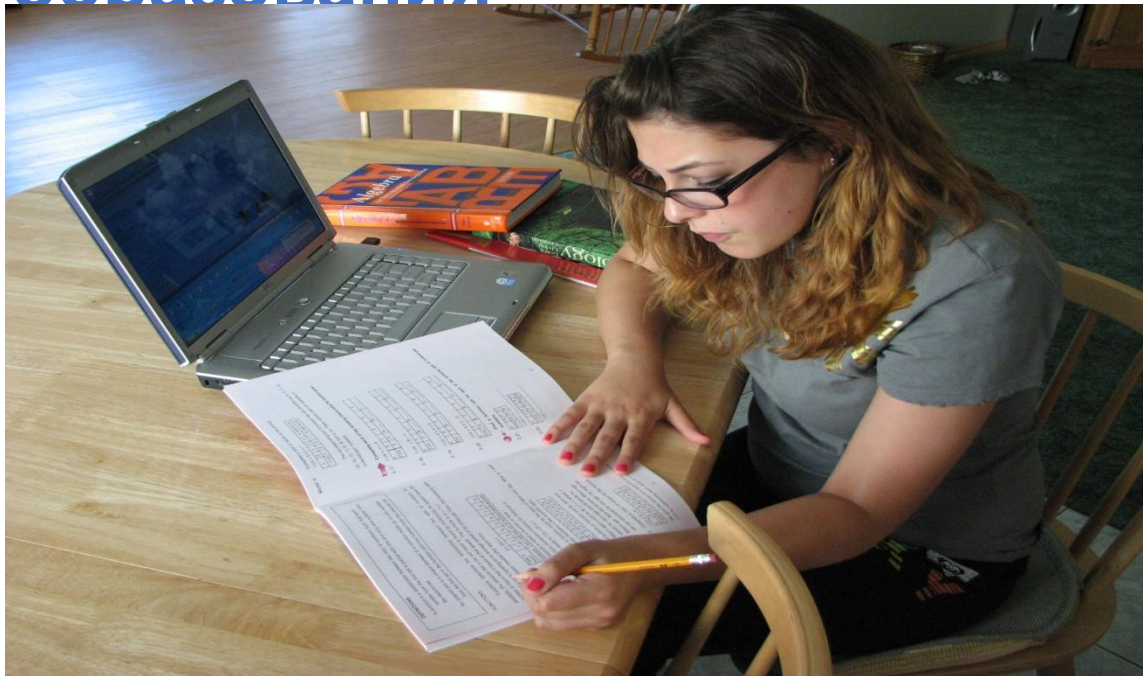


Норма сна 6-8 часов в сутки
Крепкий сон наступает
с 23.00 до 02.00 ночи



Секрет № 4

Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования

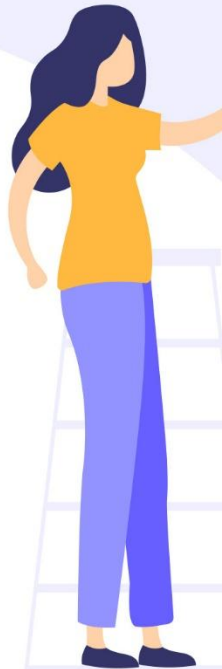


Секрет № 5



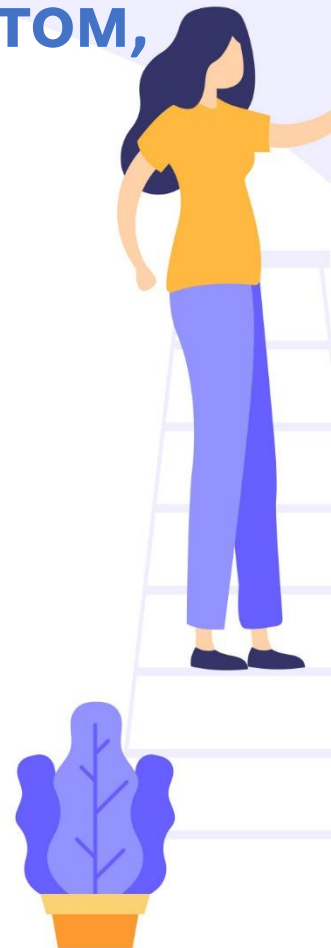
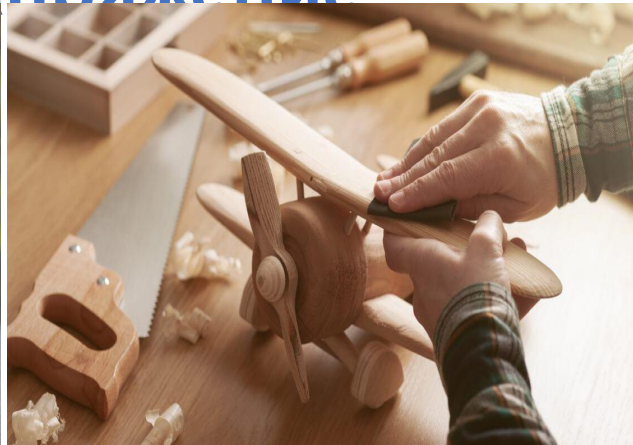
Соблюдайте правила здорового образа жизни

- организуйте правильное питание
- давайте телу разумную физическую нагрузку
- ходите по мере возможности пешком
- соблюдайте режим дня
- избавляйтесь от вредных привычек



Секрет № 6

Занимайтесь 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

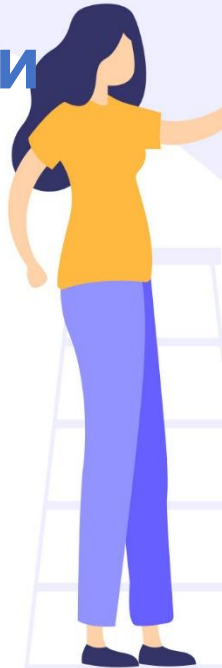


Секрет № 7



Активный участник адаптационных мероприятий


- знакомство с одногруппниками, классными руководителями и кураторами групп
- участие во внутриколледжных мероприятиях
- посещение мероприятий университета ВятГУ
- совместные мероприятия: экскурсии, фестивалей, выставок, кинотеатры.

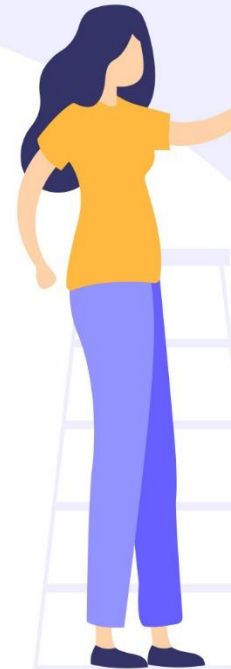


Секрет № 8



Формируем «позитивный образ»

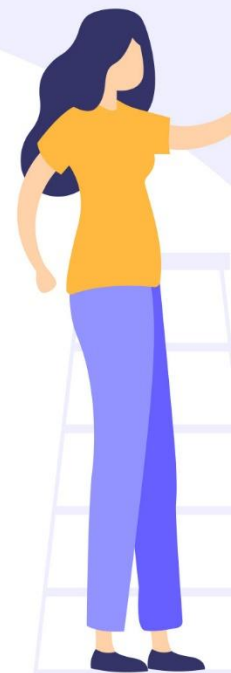
- держите спину прямо, а подбородок – высоко
- следите за , чтобы плечи были расправлены
- улыбайтесь
- одевайтесь так, чтобы нравиться себе
- не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях
- перестаньте жалеть себя
- проявляете терпение



мыслите позитивно

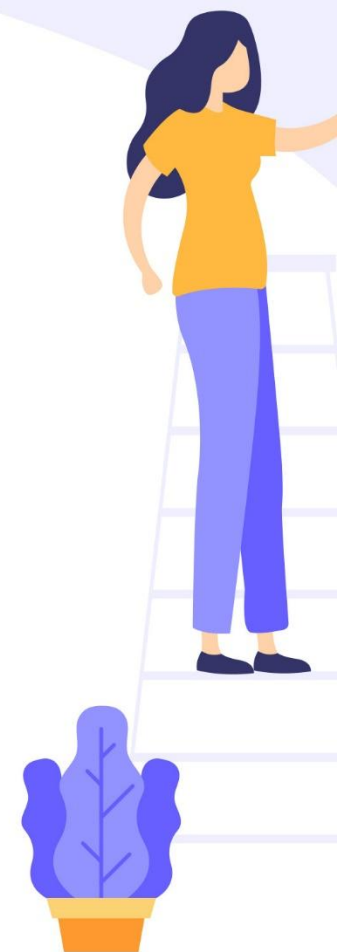
Секрет № 9

Активное участие в психологических тренингах



Секрет № 10

Обращайтесь к педагогу-психологу
Эльмире Геннадьевне Коваленко
кабинет 5-417
телефон 77-92-77





Успехов в обучении !

