

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ФЕОДОСИЙСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ РК  
«Феодосийский политехнический  
техникум»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Мишакина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

Методические рекомендации

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ  
СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА**

Разработчик:  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ К.С.Алексеева

Рассмотрена и одобрена на  
методическом объединении  
классных руководителей  
Протокол №1 от 31.08.2015г.

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня главной целью образования становится формирование профессионально и социально компетентной личности, способной к творчеству и самоопределению в условиях меняющегося мира, обладающей развитым чувством ответственности и стремлением к созиданию.

Профессиональные знания, умения и навыки сами по себе являются лишь инструментом, способным принести обществу и человечеству в целом, как пользу, так и вред, в зависимости от того, каковы нравственные качества профессионала. В связи с этим возрастает роль классных руководителей учебных групп, особенно на первых и вторых курсах, в столь тонком деле как воспитание. Стили и формы работы преподавателей во многом зависят от их опыта, авторитета, характера. Но ясно одно: хороших результатов классный руководитель может добиться только при каждодневной, добросовестной работе, а также при индивидуальном подходе к каждому студенту.

Во-первых, надо помочь студенту адаптироваться в условиях нового для них студенческого быта. Опыт общения с первокурсниками показывает, что, в основном, вчерашние школьники не умеют пользоваться библиотекой (каталогами, справочно-библиографическими материалами и т.д.), не умеют записывать лекции, конспектировать литературу, готовиться к семинарам; многие из них не подготовлены жить в общежитии (совместно вести быт, распределять бюджет и т.д.).

Во-вторых, молодые люди не всегда могут правильно распределить время для учебы и других дел, не сразу могут сориентироваться в многогранной жизни техникума (кружках, секциях, движениях и т.д.).

В-третьих, нужно «сплотить» группу. Дружный коллектив – большая удача для самих обучающихся.

Традиционно деятельность классного руководителя учебной группы охватывает решение вопросов, связанных с учебным процессом в техникуме, внеучебной деятельностью студентов, их индивидуальными проблемами, межличностными отношениями в группе, включением

студента в социально значимую и общественную деятельность и, как результат, работа классного руководителя способствует обеспечению повышения качества образования. Успех этой работы в значительной степени обусловлен четким определением и выполнением функциональных обязанностей каждым из участников воспитательного процесса в техникуме: классными руководителями учебных групп, преподавателями-предметниками, воспитателем общежития, социальным педагогом, заведующими отделениями, заместителем директора по воспитательной работе.

Адаптация – универсальное явление в жизни человека и живых существ вообще, выражающееся в процессе приспособления к новым изменившимся условиям. Человек обладает возможностью активной адаптации – сознательного изменения поведения и выбора, смены и создания собственной активностью нужных себе условий. От успеха адаптации зависит успех жизнедеятельности человека в новых условиях. Адаптация тем труднее, и тем больше ее значение, чем больше различия между старыми и сменившимися их условиями. Существуют стадии адаптации:

- начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды образовательного учреждения, и стремятся придерживаться прежней системы ценностей (обычно длится 7-15 дней);

- стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга (длится до 3 месяцев);

- аккомодация, т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида группы новой социокультурной средой (обычно длится до 6 -12 месяцев);

- ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды (на протяжении 1-2 курса).

Выделяют три блока факторов, оказывающих влияние на адаптацию к обучению в образовательном учреждении:

- психологические;
- социологические;
- педагогические

Психологические факторы: индивидуально-личностные особенности, интеллект, направленность личности, ресурсный адаптационный потенциал, статус в группе.

Психолого-возрастные особенности студентов характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью. Меняется самооценка: новая обстановка, новый режим, новые отношения, новая социальная роль, новый уровень отношений с родителями, иное отношение к себе. Идет переоценка ценностей: в связи с профессиональным самоопределением меняется иерархия ведущих потребностей, корректируются цели.

Социологические факторы: возраст обучающихся лиц, социальное положение, тип образовательного учреждения, которое они уже закончили.

Педагогические факторы: уровень педагогического мастерства, организация условий обучения, материально-техническая база и др.

Можно выделить разновидности социальной, психологической и педагогической адаптации обучающихся лиц:

- организационную адаптацию – изучение образовательного учреждения и организационной среды в нем, требований и норм, внутреннее принятие и соответствующее построение своего организационного поведения;

- деятельностную – определение ответственности, прав и действий на своем месте студента, обязанностей, требований, к качеству учебной деятельности.

- профессиональную – понимание характера профессии, места специальности в общей системе, также стремление овладеть профессией – возникновение мотивации;

- социально-психологическую – привыкание к студентам своей группы, налаживание деловых и личных отношений с ними, завоевание признания своей личности, самоутверждение в группе, налаживание отношений с преподавателями, администрацией;

- бытовую – привыкание к рабочему режиму жизни, повышенным психологическим и умственным нагрузкам, решению вопросов питания, досуга, в том числе нередко и жилищных, особенно если студент иногородний.

### **Психолого-педагогическая поддержка студентов в период адаптации**

Процесс адаптации студентов к обучению многогранный. Работу необходимо проводить по разным направлениям:

- организационно-ознакомительное – предоставить информацию о структуре техникума, об общежитии, о секциях и кружках и т.п.;

- организационное – предполагает создание оптимальных условий для каждого первокурсника в учебной группе, проведение последовательной работы классного руководителя по постановлению сплоченного коллектива с определенными правилами взаимодействия, традициями;

- социально-практическое – эффективны встречи с успешными выпускниками техникума, научно-практические конференции;

- социально-правовое – предполагает знакомство со структурами, защищающими их интересы в техникуме;

- учебно-методические – знакомство с общей перспективой обучения, программами и направлением подготовки;

- социально-психологическое – исследование индивидуально-личностных особенностей студентов, изучение лидерского потенциала, выделение актива группы, развитие организаторских навыков, привлечение к активному участию в общественной работе, в органах самоуправления, в кружковой работе.

## **Особенности работы классного руководителя со студентами первого курса**

Для первокурсника важной является проблема социально-психологической адаптации. Поэтому, целью воспитательной работы классного руководителя со студентами должно стать создание необходимых условий для успешной их адаптации. В соответствии с этим необходимо решать следующие задачи:

1. Изучение контингента и обеспечение самоанализа студентов своей группы, оказание им помощи при выявлении способностей и определение путей самореализации.
2. Выявление наиболее активных студентов для организации деятельности в группе.
3. Формирование в группе отношения к учебе как к ведущей деятельности.
4. Организация жизни группы посредством включения студентов в различные виды деятельности, обеспечивающие создание коллектива.
5. Обеспечение единства воспитательной работы в группе с воспитательным процессом техникума.
6. Контроль эффективности процесса адаптации студентов в своей группе.

### **Как помочь первокурснику**

В период адаптации студенты остро нуждаются в поддержке. Оказать психологическую поддержку студенту, находящемуся в затруднительном положении, означает:

- снять беспокойство, успокоить для того, чтобы человек смог анализировать и правильно оценить сложившуюся ситуацию, но это возможно лишь после того, как он справится со своими переживаниями;
- доверительный разговор о проблемах студента. В ходе разговора недопустимо использовать запугивание и оскорбления, провоцирующие к большему намерению действовать деструктивным образом;
- не подавлять – ни силой, ни авторитетом, ни знаниями, ни умениями, ни возрастом. Нужно показать студенту, что классный руководитель вместе с ним, а не против него;

- ориентироваться на возможности студента;
- в отношениях со студентом, классный руководитель должен стараться не навредить ему;
- использовать критику только по отношению к действиям, способам выполнения задания, а не применять ее к личности. Сфера поведения, суждений, отношений – это личностная сфера;
- в ходе разговора педагог должен уметь снимать ощущение безысходности, используя для этого приемы планирования или побуждение к словесному оформлению и проговариванию планов предстоящих действий;
- при беседе классный руководитель должен показать, что он в состоянии помочь студенту.

От успешности адаптации студента к образовательной среде учреждения во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

### **Современные воспитательные технологии**

Воспитательные технологии, которые рекомендуется использовать при работе классных руководителей со студентами, можно классифицировать по степени массовости, устойчивости, типичности, возможности конкретного результата.

### **Компоненты современных воспитательных технологий**

**Коллективное творческое дело (КТД)** – это технология организации яркой, наполненной различными видами деятельности, творчеством, мечтой и радостью жизни. В данной технологии сочетаются формы, средства и способы действия и взаимодействия педагогов и студентов между собой и друг с другом. В основе КТД – два подхода: деятельностный и комплексный. Деятельностный подход указывает направленность воспитательного воздействия. Комплексный определяет характер его содержания. («Мы творим добро вместе», «Акции милосердия» и т.д.)

**Игровая технология** – применима для всех направлений воспитательной деятельности, в них развиваются интеллектуальные, моральные и волевые качества, эмоциональная сфера личности. Технология основана на деятельностном подходе. Характерной особенностью игровых технологий является замещение реальных условий или предметов на условные, возможность представления экономических и социальных институтов в миниатюре: «Давайте познакомимся!», «В библиотеке техникума», «Меняю сигарету на конфету», «Словарь вежливых слов», «А как бы Вы поступили в следующей ситуации?»

**Технология «Тренинг общения»** – создание у учащейся молодежи средствами групповой практической психологии различных аспектов позитивного коммуникативного опыта, опыта общения (опыта взаимоотношения и взаимопонимания, опыта обращения, опыта поведения в проблемных для студента ситуациях). С одной стороны тренинг общения стимулирует социальное развитие участников, создает условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с его помощью происходит обучение поведенческим моделям.

**Технология «Шоу-технология»** – различные игровые мероприятия типа шоу-взвзят из популярных ранее и актуальных сегодня разнообразных передач. Общее – деление участников на выступающих «сцену», и зрителей «зал». Результаты для зала – опыт эмоционального реагирования в культурных формах. Для активных участников – опыт индивидуальной и совместной публичной соревновательности, возможности проявления и развития способностей. На этапе подготовки планирование и проектирование осуществляется классным руководителем и активом совместно.

**Технология «Групповая проблемная работа»** (диспуты, дискуссии, обсуждения ситуаций, разработка проектов) – это работа с вербальным (словесным) поведением студентов в проблемной ситуации. Действие классного руководителя начинается с создания или фиксации проблемной ситуации, а затем идет постановка задачи, организация поиска вариантов



ответов. Классному руководителю порой предстоит решать, как разжечь дискуссию, как поддержать и управлять разгоревшимся спором.

**Частная технология «Кодекс группы»** – направлена на выработку групповых норм относительно общения и поведения в группе.

**Технология диалог «Классный руководитель – студент»** – поводом для такого разговора может послужить не только желание пообщаться с симпатичным человеком, узнать его мнение, обменяться полезной информацией, но и нарушение дисциплины, снижение результатов учебной деятельности, несвойственный для студента внешний вид, поведение и многое другое.

**Технология развития контакта «Педагог – студент девиантного поведения»** – опыт доверительных отношений и опыт обсуждения своих проблем с взрослыми, возникновение общих дел преподаватель и студента, изменение позиции студента в его круге общения и др.

**Технология моделирования** – представляет собой построение аналогов определенных фрагментов для выработки правил и норм поведения студентов с учетом особенностей реального окружения и возможностей. Это одна из эффективных технологий воспитания без принуждения, которая материализует свободу и творчество студентов. Основные этапы технологии моделирования: выявление особенностей социума и природного окружения; определение перспективных направлений и форм воспитательной работы; подведение итогов и определение перспективы.

**Технология проектирования** – относится к современным инновационным технологиям, и предполагает целенаправленное проектирование новых методов, приемов, средств и форм воспитания, которые обеспечивают лично ориентированную, гуманистическую направленность процесса воспитания. Технология основана на деятельностном подходе. Данная технология предполагает детальную разработку воспитательной цели: проектирование оптимальных способов достижения заданных результатов при системном применении эффективных средств предъявления и переработки информации;

оперативную оценку и корректировку уровня воспитанности; реальную воспроизводимость ситуаций; оптимальность условий и средств обеспечения воспитательного процесса. Основные этапы: мотивация, диагностика, определение и самоопределение, разработка и реализация программ, рефлексия(анализ реализации).

### **Основные подходы к построению лично- ориентированной системы работы с группой**

Основными принципами работы классного руководителя являются лично-ориентированный (индивидуальный) подход, уважение личности обучаемого, педагогическая поддержка в социальном развитии, содействие саморазвитию и самореализации, формирование их гражданской позиции, культуры ЗОЖ и т.д.

Для того чтобы эти принципы были реализованы от классного руководителя требуются исчерпывающие знания о составе своей группы – в социальном, материальном, интеллектуальном, духовном плане. (ознакомительная беседа). На каждом из курсов классный руководитель осуществляет определенные виды деятельности. Важно чтобы студенты действовали совместно с классными руководителями.

Основными направлениями работы являются:

1. Выявление психолого-социальных особенностей студенческой молодежи. Изучение личности студентов и коллектива группы.
2. Организация деятельности по выявлению лидера группы. Работа по организации коллектива группы. Развитие студенческого самоуправления.
3. Планирование деятельности студентов и работы классного руководителя.
4. Организация информационных, тематических классных часов и других мероприятий в группе.
5. Индивидуальная работа с отдельными категориями студентов(одаренными студентами, социально незащищенной категорией, студентами-инвалидами, студентами из многодетных семей и т.д.).

6. Работа во взаимодействии с социальным педагогом и воспитателем общежития.

7. Самоанализ деятельности классного руководителя.

### **Основные положения личноно - деятельностного подхода**

1. Студенты должны быть включены в разнообразные виды деятельности.

2. Каждый студент имеет право того вида деятельности, который наиболее соответствует его склонностям.

3. Различные виды деятельности являются продуманной и четко спланированной системой, имеющей различные уровни сложности.

4. Позиция обучаемого меняется с пассивного объекта на активного участника образовательного процесса.

### **Результативность работы классного руководителя учебной группы**

1. Изучить самые близкие потребности и интересы студентов, их личностные качества.

2. Организовывать увлекательные коллективные дела.

3. Наладить межличностные отношения(классный руководитель-студент, студент-студент, студент-преподаватель). Создание и поддержание благоприятного психологического климата в группе.

4. Стимулировать процесс самооценки студента, в результате которого он придет к умозаключениям:«Это я делать хочу и могу!»

5. Осуществление взаимодействия классного руководителя с родителями студентов.

### **Правила сотрудничества классного руководителя со студентами**

1. Систематически познавайте студента.

2. Верьте в него.

3. Старайтесь понять его.

4. Будьте чутки к его духовному миру.

5. Уважайте человеческое достоинство студента.

6. Умейте слышать и слушать.
7. Будьте строгими и добрыми.

### **Принципы работы со студентами предусматривают:**

- взаимодействие всех участников воспитательной системы;
- совместную деятельность группы, техникума, семьи, общества и административных органов;
- системность педагогического воздействия;
- оптимальное соединение коллективных форм педагогического воздействия

### **Три основных закона, которым подчинено поведение студентов**

1-й закон:

- Студенты выбирают определенное поведение в определенных обстоятельствах

2-й закон:

- Любое поведение подчинено общей цели – чувствовать себя принадлежащим к жизни в социуме: ощущать свою самостоятельность в учебной деятельности; строить и поддерживать приемлемые отношения с преподавателями и одноклассниками; вносить свой особый вклад в жизнь группы и техникума.

3-й закон:

- Нарушая дисциплину, студент осознает, что ведет себя неправильно, но он может не осознать, что за этим нарушением стоит достижение одной из целей:

- лидерство;
- привлечь внимание;
- боязнь неудачи, боязнь оказаться в положении «изгоя» в группе;
- стремление избежать давления правил, норм, требований;
- заработать авторитет среди сверстников

## **Этапы деятельности куратора**

- Диагностический этап
- Аналитический этап
- Планирование воспитательного процесса
- Организация коррекционно-воспитательной работы со студентами и родителями
- Анализ проделанной работы

## **Работа со студентами в группе**

1-я задача:

- изучение возрастных и индивидуальных особенностей, сложившегося уровня мышления;
- осуществление индивидуального подхода в учебном процессе;
- формирование мотивации учения студентов, требующих особого педагогического внимания;
- формирование социально-нравственных качеств

2-я задача:

- организация и анализ учебного процесса

Формы работы:

- учет посещаемости;
- работа с журналами;
- организация помощи в учебе;
- проведение информационных и воспитательных классных часов;
- посещение общежития

3-я задача:

- развитие познавательных интересов обучающихся, активное участие в общественной жизни техникума (студенческий актив, волонтерская деятельность, культурно-массовая деятельность и др.);
- привлечение студентов к занятиям в кружках и секциях, учет их занятости;
- организация разнообразных мероприятий(экскурсии, проведение тренингов, интеллектуальных игр и др.)

**Технологии разрешения классным руководителем проблем,  
возникающих в учебной группе**

<b>Проблема</b>	<b>Алгоритм действия</b>	<b>Совместная работа</b>
Низкая успеваемость по одному из предметов (по нескольким предметам)	- выяснение причины неуспеваемости; - координация совместной работы участников процесса по разрешению проблемы	Беседа с - преподавателем; - студентом; - старостой группы; - заведующим отделения; - социальным педагогом.
Низкая посещаемость занятий	- выяснение причины пропусков занятий; - контроль классным руководителем посещаемости занятий студентом; - информирование родителей студента.	Беседа со - старостой группы; - студентом; - заведующим отделением; - заместителем директора воспитательной работе.
Низкая академическая успеваемость по всем предметам	- выяснение причины неуспеваемости; - информирование родителей студента.	Беседа со - студентом; - старостой группы; - социальным педагогом; - заведующим отделения; - заместителем директора по учебной работе.
Конфликт в учебной группе (ситуативного характера)	- беседа со сторонами – участниками конфликта; - попытка примирения сторон, достижение компромисса.	Консультация у социального педагога и заведующего отделением
Систематические конфликты в учебной группе	- сбор информации о конфликте; - консультация у социального педагога; - проведение внеочередного классного часа с участием социального педагога.	Беседа со - старостой; - заместителем директора по воспитательной работе; - социальным педагогом (диагностика, консультации, классные часы, тренинги).
У студента- проблемы (конфликт) в общежитии	- посещение общежития; - сбор информации; - достижение компромисса.	Беседа с - воспитателем общежития; - участниками конфликта; - заместителем директора по воспитательной работе.
Совершение правонарушения студентом	- сбор информации; - информирование	Беседа со - студентом;

	родителей; - работа Совета по профилактике правонарушений	- социальным педагогом; - заведующим отделения; - заместителем директора по воспитательной работе.
--	--	--

### **Советы студентам-первокурсникам (материал для первых классных часов)**

Улыбайтесь

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. Первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ

Не ведите себя высокомерно

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего, склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы ни было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь

Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите все в шутку, улыбнитесь

Принимайте коллектив таким, каков он есть

Принимать людей такими, какие они есть, процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно.

Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей

Учитесь трудолюбию и не ленитесь

Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

Будьте готовы помогать другим

Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят и Ваши сокурсники, и преподаватели

В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь

Помните, все тайное рано или поздно становится явным. Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всераскроется и вас накажут

Не обсуждайте других

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить

Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми

Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

### **10 ЗАПОВЕДЕЙ ПЕРВОКУРСНИКА (пример)**

Если следовать некоторым простым правилам, то на начальном этапе обучения можно испытать меньше трудностей.

Правило 1

Не теряйся. В первые дни и даже недели учебы ты наверняка будешь чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, народу тьма, никому дотебя нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока ты плохо ориентируешься в хитросплетениях коридоров и нумерации аудиторий, возьми себе за правило выходить из общежития минут на 15-20 раньше, чем того требует время надорогу в техникум. Во-первых, не опоздаешь на первую пару, а во-вторых, не будешь излишне нервничать.



## Правило 2

В первые дни разведай, где находится административно-управленческий состав. Это поможет потом оперативно решать разные вопросы. Для первокурсников очень важно быть на хорошем счету у преподавателей. Это значит, что не только серьезно и ответственно относиться к учебным занятиям, выполнению заданий, но и быть корректным, честным, вежливым, излучать доброжелательность.

## Правило 3

Расписание – это твоя настольная книга. В отличие от школы, в техникуме расписание может меняться, поэтому прослеживай замены. Правило 4

Не оттягивай посещение библиотеки. Заранее узнай, что нужно иметь при себе, чтобы тебя записали в библиотеку.

## Правило 5

Впервые дни найди в своей группе близких по духу людей, способных поддержать и стать надежными партнерами. Запиши номера их телефонов, особенно телефон старосты группы. Не стесняйся звонить сокурсникам, чтобы уточнить расписание, срок сдачи рефератов и т.д.

## Правило 6

Запасись достаточным количеством тетрадей. Тот, кто, не желая «таскать лишнюю тяжесть», пишет все конспекты в одну тетрадь, совершает большую ошибку: готовиться к экзаменам по таким записям будет невероятно трудно. На обратной стороне обложки запиши фамилию, имя и отчество преподавателя, читающего предмет.

## Правило 7

Позаботься о том, чтобы в сумке всегда лежали 1-2 ручки – паста в них имеет обыкновение заканчиваться в самый неподходящий момент. На лекциях очень полезно иметь при себе ручку зеленого цвета, цветной маркер – с их помощью можно по ходу подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины.

## Правило 8

Как можно быстрее научись конспектировать лекции. Это несложно, главное – разработать систему символов и понятных тебе сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запиши на обратной стороне тетрадной обложки. Конспектируя, не экономь на бумаге. Оставляй в тетради поля для дополнительных заметок. Помни, что лекция не диктовка, поэтому не нужно записывать за лектором слово в слово. Записывай лекцию в виде тезисов.

Не расстраивайся, если у тебя не сразу будет получаться. Ведение конспекта – особая наука, требующая тренировки. Если чувствуешь, что безнадежно отстаешь, оставь в тетради свободное место – возможно, другие окажутся проворнее, и после лекции ты у них спишешь, заполнив эти пропуски. На всякий случай держи в сумке хотя бы одну чистую тетрадь.

#### Правило 9

Настройся на то, что подготовка к сессии начинается... с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленись хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Если в материале ты что-то не понял, не стесняйся обратиться к преподавателю – лучше, если ты спросишь его сейчас, чем он потом – на экзамене. На семинарах не отсиживайся в уголке, а веди себя активно – выступай с дополнениями, уточнениями, задавай вопросы.

#### Правило 10

Веселись! Студенческая жизнь бывает один раз в жизни, и она неповторима! Не отказывайся от участия во внеклассных мероприятиях, проявляй инициативу – это даст возможность расширить круг знакомств.

Поэтому, когда будут проводиться вечера, конкурсы, соревнования, не ленись их посещать. Потом будет что вспомнить.

Студенту первого курса нужно помнить, что первое впечатление – самое стойкое. Поэтому в первые семестры учебы следует проявить себя с самой лучшей стороны, трудиться в поте лица, не отступать перед трудностями. Потом, возможно, расслабиться, но в первое время – ни в коем случае этого делать нельзя. Воспринимай негатив, если он есть, как

временное явление. Не замыкайся в себе и не оставайся наедине со своими проблемами. Обращайся к классному руководителю учебной группы, преподавателю, воспитателю общежития, где ты проживаешь.

Так же можно обратиться к социальному педагогу и получить квалифицированную помощь.

### **Подготовка к зачетам и экзаменам (информационный классный час)**

Подготовка к зачетам и экзаменам должна вестись систематически в течение всего периода обучения. Психологи отмечают, что длительные перерывы в работе ведут к снижению работоспособности и ее продуктивности, а физиологически это объясняется уменьшением, а в последующем и стиранием следовых реакций в коре головного мозга.

Умственный труд, выполненный в сверхурочном порядке, притупляет быстроту реакции, и способность логически рассуждать на экзамене. Более того, регулярные занятия по ночам изнуряют нервную систему, подрывают здоровье, приводят к хроническому состоянию сонливости. Позднее вставание не компенсирует потери трудоспособности.

Поэтому при подготовке к зачетам и экзаменам разумно готовиться с утра, постепенно уменьшая нагрузку к концу дня и не допуская занятий ночью. При этом очень важно сохранять привычное время пробуждения и сна, часы приема пищи и пребывания на воздухе. Каждый рабочий период завершается активным отдыхом, включающим быструю ходьбу, пробежку, езду на велосипеде, легкие физические упражнения. Движение ускоряет обмен веществ, повышает жизненный тонус и быстро снижает усталость. Полезно ополаскивать холодной водой кожу лица, шеи, ступни ног. Это способствует лучшему усвоению учебного материала. Отрицательно влияют на продуктивность труда крепкий чай, кофе, различные фармакологические средства: после кратковременного положительного эффекта приводят к ослаблению функции коры

головного мозга. Готовиться к зачетам и экзаменам лучше всего в условиях полной тишины.

Подготовка к зачетам и экзаменам с первого дня пребывания дает возможность в зачетно-экзаменационный период систематизировать свои знания в соответствии с требованиями программы или предложенными преподавателем вопросами.

Целесообразно определить объем предстоящей работы, спланировать ее по дням и часам в соответствии со временем, отведенным на подготовку к зачету или экзамену.

Четкий режим дня исключает бессистемность, перегрузку, предупреждает преждевременную утомляемость, повышает эффективность умственного труда.

Качество усвоения знаний при подготовке к зачетам и экзаменам невозможно без внесения ясности в те вопросы, которые оказались недостаточно понятными. Возникшие вопросы следует выяснять на консультации у преподавателя. Предэкзаменационные консультации помогают устранить пробелы в знаниях, сконцентрировать внимание на трудных разделах курса.

Можно проконсультироваться и с товарищами по группе. Такую возможность, в частности, предоставляет совместная подготовка к зачетам и экзаменам. Преимущество совместной подготовки в том, что при повторении определенной темы, раздела можно выяснить уровень усвоения, понимания и внести по мере необходимости соответствующие коррективы.

Подготовка ответов по билетам и повторение по билетам непродуктивны. Билеты и контрольные вопросы не раскрывают логику науки, не дают системы знаний. Готовиться надо по строго продуманному графику, последовательно переходя от темы к теме, от раздела к разделу. Такая форма подготовки обеспечит полное и четкое знание изученного материала.

При подготовке к ответу на экзаменационные вопросы целесообразно внимательно продумать каждый вопрос и составить

подробный план ответа. Отвечать следует по существу вопроса, спокойно, последовательно и конкретно, без суеты и спешки. Особую убедительность придает ответам умелое применение теоретических положений к оценке и анализу современности, практики.