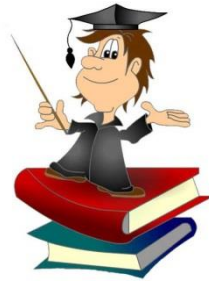




Бірінші курс білім алушыларына жадынама.

Құрметті бірінші курс білім алушысы!



Сіздерді керемет оқу орнының білім алушысы атанғандарыңызбен құттықтаймыз. Алдымызда жарқын оқиғалы студенттік өмір тұр: Оқу, көңілді студенттік мерекелер, емтихан сессиялары және біртұтас студенттік рух.

Студенттік өмір – бұл, ең алдымен, оқу, сондықтан студенттің басты мақсаты-білім алуды үйрену, өз бетінше жұмыс істей білу туралы екенін ұмытпаңыз. Алынған білім саған кәсіби қызметте биіктерге жетуге көмектеседі. Өзіңізді тек сабақтармен шектемеңіз, көбірек білуге және жасауға тырысыңыз, колледждің студенттік өміріне қатысыңыз. Алға ұмтылудан қорықпаңыз, сіздің студент достарыңыз әрқашан көмекке келеді, ал топ жетекшілері, оқытушылар және колледж басшылығы сізге әрдайым көмектесуге дайын!

Сізге денсаулық, сәттілік, жақсы бағалар және сәтті бастамалар тілейміз!

Бұл жадынама сізге жыл ішінде уақытты жақсы басқаруға және жоспарлауға мүмкіндік береді. Есіңізде болсын, сабақтарды және уақытты тиімді әрі дұрыс ұйымдастыру алдағы өміріңізде үлкен жетістіктерге жетуде маңызды рөл атқарады.

Колледждегі оқудың ерекшелігі - үнемі өз бетінше жұмыс істеу қажеттілігі зор. Өкінішке орай, тәжірибе көрсеткендей, барлық бірінші курс білім алушылары мұндай оқыту жүйесіне дайын емес. Уақытты дұрыс жоспарлау, сабақты ұйымдастыру, кез-келген ішкі психологиялық мәселелер мен кедергілерді жеңу әрдайым мүмкін емес.

Алда қызықты студенттік өмір! Бірақ бұл тек қызықты ғана емес, сонымен қатар нәтижелі болуы шарт. Оқуға және көңіл көтеруге жеткілікті күш қажет. Ол үшін психолог маман ретінде бірнеше кеңесті қолдануды ұсынамын:

- ✚ Үйден немесе жатақханадан 15-20 минут бұрын ерте шығуға дағдыланыңыз; бұл сіздің жүйкеңізді тыныштандырады және сабаққа ертерек дайындалуға мүмкіндік береді.
- ✚ Оқу мен ойын-сауық, тапсырмаларды орындау және демалу арасындағы тепе-теңдікті табу маңызды. Уақытыңызды дұрыс

ұйымдастыру үшін күнделікті өміріңізге жоспар құруды ұсынамын.

- ✚ Ертерек ұйықтауды әдетке айналдырыңыз. Ұйықтар алдында 1-2 сағат бұрын ұялы телефон, компьютер сияқты техникалық құралдарды пайдаланбағаныңыз абзал.
- ✚ Тамақтану тұрақты және теңгерімді болуы керек, күніне 3 рет тамақтаныңыз.
- ✚ Денсаулығыңызға жауапкершілікпен қараңыз, позитивті көңіл-күй қалыптастыруға тырысыңыз!

Сіздің қолыңыздан барлығы келеді!

Біз сізге сенеміз!

***Құрметпен колледж психологы
Нуркенова Гулмира Дауылбайқызы***