



КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ К ЖИЗНИ В УНИВЕРСИТЕТЕ



Посещайте занятия.

1. Принимая решения не посетить занятия вы получаете пробелы в знаниях.
Не усложняйте себе жизнь, заставляя себя заниматься зубрежкой пред экзаменом.
К тому же пропуски занятий очень дорого стоят.
Пропуская занятия вы выбрасываете на ветер деньги свои и своих родителей
2. Конспектируйте во время занятий. Вы запомните гораздо больше материала, ваши записи помогут вам, когда наступит пора экзаменов.
3. Если курс предполагает вашу активность, то старайтесь принимать активное участие в занятиях.
Выступая перед группой вы получите намного больше, и вам будет намного интереснее. Преподаватель дает вам возможность получить новый опыт, попробовать себя в новой роли, поверить в себя, развиваться.
Вряд ли преподаватель будет давать непосильные для вас задания.

Научись пользоваться библиотекой.

Во время обучения вам придется проводить собственные исследования, поэтому следует научиться пользоваться библиотекой.
Это особенно важно, если вы никогда не пользовались традиционной библиотекой.

Занимайтесь учебой



Следите за своей успеваемостью

В процессе обучения вам будет необходимо сдавать определенное количество зачетов по разным дисциплинам, писать курсовые работы.
Следите за расписанием и сроками сдачи всех работ, что бы вас не настиг неприятный сюрприз перед самой сессией.

Будьте готовы к тому, что вам придется посвятить много времени учебе.

Будьте готовы тратить на учебу столько же времени, сколько взрослые тратят на работу – как минимум 40 часов в неделю.
Библиотека и ваша комната в общежитии – это место, где вам придется много и упорно работать.

Будьте открыты для новых идей.

Вам порой придется читать что-то, с чем вы не согласны. Чтение литературы поможет вам рассмотреть одну и ту же проблему с разных точек зрения.
Вы не обязаны соглашаться с авторами, которые выступают против ваших убеждений, но постарайтесь выяснить, откуда идут их убеждения и в чем их суть.



Заботьтесь о своем здоровье

1. Старайтесь придерживаться здорового питания.
Заботьтесь о себе, тогда у вас будет достаточно энергии для выполнения своих задач.
2. Не забывайте о физической активности.
Физическая нагрузка так же может помочь вам справиться со сложными переживаниями.
3. Заботьтесь о своем психическом здоровье. Если тебе сложно обращайся за помощью.



Заботьтесь о своих финансах

1. Не думайте, что деньги можно тратить куда угодно, планируйте свой бюджет и строго придерживайтесь его.
2. Подумайте о возможности одновременно работать и учиться. Есть вакансии, которые разработаны для студентов и предусматривают достаточно гибкий график работы.



Позаботьтесь о своей социальной жизни

Разбередитесь, какой образ жизни вы хотите вести и придерживайтесь его.

Некоторые молодые люди видят в студенческой жизни возможность оторваться.
Для кого-то на первом месте стоит учеба. Многие находятся где-то посередине.
Где бы вы не находились, рядом с вами будут другие, такие же как вы.
Время обучения – это возможность вести самостоятельную взрослую жизнь.
Выбирайте то, что соответствует вашим ценностям и приносит вам радость

Учитесь жить вместе с соседями по комнате.

Жить вместе в одной комнате не просто, особенно если вы раньше никогда не жили. Принимайте совместные решения. Так вы приобретете навыки межличностных отношений, на которые сможете опираться в будущем.

Помните о безопасности.

Обучение предоставляет вам новый уровень свободы и одновременно подвергает вас новым рискам. Следите что бы ваше поведение не нанесло ущерб вашему здоровью.



Не стоит бояться трудностей, ведь впереди Вас ждет успех

