Рекомендации педагога-психолога

студентам первого курса.

Что это ?

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном пространстве.

Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д. Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация студентов нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста.

Для успешной адаптации к новым условиям, важно придерживаться основных простых правил.

1. Соблюдайте режим дня. Вовремя ложиться спать.
2. Высыпайтесь. Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Подросткам 9-10 часов.
3. Питайтесь правильно.Это залог здоровья.
4. Больше двигайтесь. Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности. Или прогулка на свежем воздухе.
5. Введите здоровый образ жизни. Откажитесь от вредных привычек.
6. Не забывайте о хобби. Найдите увлекательное хобби и единомышленников , расширяйте круг общения. Запишитесь в кружки колледжа.
7. Избегайте стрессовых ситуаций. Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.
8. Учитесь больше работать самостоятельно. Организуйте у себя дома свое рабочее место: стол, стул, хорошее освещение.
9. Не пропускайте учебные занятия.
10. Если вам нужна консультация педагога-психолога, то обращайтесь в кабинет педагога-психолога, который находится на 2 этаже, № 204а (конфиденциально).
11. Если вам нужна помощь в дистанционном формате пройдите тест (конфиденциально) .

https://docs.google.com/forms/d/1NDpyjDcSK2DrGL9JngTs91Oba5pyAjorr8vnlrwAcS8/edit