**Поради першокурсникам**

 **-** Організуйте свій робочий день ефективно.

 Не відкладайте на потім виконання практичних та лабораторних завдань.

* Починайте виконувати завдання від складного до легшого. Корисним буде виконувати роботу таким чином, щоб гуманітарні науки чергувалися із точними та природничими – це допомагає кращому засвоєнню матеріалу й переключає увагу таким чином що Ви не втомитесь від одноманітних вправ.
* У навчанні, щоб не «запускати» матеріал, варто використовувати принцип «швидкої атаки». Якщо важко себе заставити сісти за науку, треба уявити, що чим швидше Ви здолаєте «ворога », тим більше часу залишиться на інші справи.
* Чергуйте відпочинок та навчання. Краще за все робити великі перерви десь на 20-30 хв після роботи. Так із новими силами можна приступити до нової порції знань.
* Запорукою міцної пам’яті та працездатності є здоровий сон ,який розпочинається не пізніше опівночі. Якщо Ви добре спите, то зранку будете відчувати бадьорість та зможете засвоїти більшу кількість матеріалу. Зауважте ,що ввечорі краще вчити щось нове,а от з ранку – закріпити вже вивчене.
* Робіть записи у зошитах – схеми, цитати, визначення, дати. Це допоможе структурувати матеріал та буде слугувати опорним матеріалом при підготовці до іспитів.
* На заняттях займайте активну позицію: відповідайте усно та письмово, запитуйте, виконуйте вправи.
* Вчіться швидко конспектувати лекції . Головне, розробіть систему символів та скорочень й запишіть їх на звороті зошита. Лишайте поле для додаткових нотаток. Не соромтеся запитати у викладача, якщо Ви не розумієте матеріал – краще зробити це на лекції чи практичному занятті, ніж не знати відповіді на іспиті.
* Пам’ятайте про те , що Ви не самотні. І в будь - який момент можете звернутися за порадою до психологічної служби нашого навчального закладу, куратора, викладачів. Вони обов’язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.