



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ**

Челябинск 2013

0

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ**

Челябинск 2013

УДК 378

ББК 74.480.26

М 54

Методические рекомендации для первокурсников по организации учебной и внеучебной деятельности в вузе. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 44 с.

В работе содержатся методические рекомендации по организации учебной и внеучебной деятельности для студентов первого курса: представлены особенности работы на лекциях, с книгой, при выполнении самостоятельной работы, приводятся рекомендации по подготовке к сессии, к экзаменам, о режиме дня и питанию во время сессии.

Методические рекомендации подготовлены в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение модели эффективной профессиональной социализации молодых специалистов – выпускников педагогических вузов, основанной на использовании современных технологий сетевого взаимодействия», осуществляемого Челябинским государственным педагогическим университетом по заказу Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ.

Авторский коллектив: В.В. Садырин – канд. пед. наук, доцент
Н.О. Яковлева, д-р пед. наук, профессор
Л.В. Трубайчук – д-р пед. наук, профессор
З.И. Тюмасева – д-р пед. наук, профессор
М.В. Потапова – д-р пед. наук, профессор
Н.В. Уварина – д-р пед. наук, профессор
Н.А. Соколова – д-р пед. наук, профессор
Р.В. Колбин – канд. пед. наук, доцент
Л.А. Глазырина – канд. пед. наук

Рецензенты: И.С. Карасова, д-р пед. наук, профессор
Е.Ю. Немудрая, канд. пед. наук, доцент
И.Л. Орехова, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
О РАБОТЕ НА ЛЕКЦИЯХ	5
О РАБОТЕ С КНИГОЙ	8
О ПОДГОТОВКЕ К СЕССИИ	13
О ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ	20
О РЕЖИМЕ ДНЯ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ	23
О ПИТАНИИ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ	27
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42

ВВЕДЕНИЕ

Можно вздохнуть с облегчением – страхи и волнения позади, а впереди у вчерашнего абитуриента – новая и интересная студенческая жизнь. Но успокаиваться еще рано: именно первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент остро нуждается во всесторонней поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения. С одной стороны, ты уже взрослый человек, а с другой, – все-таки «вчерашний» школьник, еще не совсем расставшийся с детством. И вот эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на все совершаемые поступки. Чтобы новая жизнь не приносила разочарования и огорчения, необходимо понимать, с какими трудностями можно столкнуться. Обучение в вузе отличается от обучения в школе, а потому необходима адаптация, то есть привыкание, приспособление к специфике обучения. Это – не одномоментный процесс и на новом учебном месте продолжается в течение первого учебного года.

Адаптация к новым условиям обучения – постоянный динамичный многофакторный процесс. В ходе адаптации происходит не только интеграция личности студента в новую образовательно-воспитательную систему, в новую систему требований и контроля, в социум (новое для него социальное окружение), в новый коллектив, а для многих (например, иногородних студентов) и в новые условия жизнедеятельности, но и его личностное, профессиональное развитие и самореализация. «Пусковым ме-

ханизмом» процесса адаптации студента является смена среды, окружающей его, которая характеризуется как структурными, так и функциональными компонентами. «Вчерашние» школьники сталкиваются с непривычными условиями организации учебно-воспитательного процесса, с новыми формами и методами учебной деятельности, с новыми учебными предметами, отличающимися от школьного обучения и организационно, и методически, и содержательно, и по своим основным целям и направлениям. Поэтому, оказавшись в новом их качестве, первокурсники должны в сравнительно короткий срок освоиться с новой ролью и многому научиться.

Помни, что первый год обучения – самый важный, т.к. именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний, от которых зависит твоя успешность обучения в вузе. Помочь тебе в процессе адаптации призваны представленные методические рекомендации.

О РАБОТЕ НА ЛЕКЦИЯХ

На лекциях студенты получают самые новые данные, во многом дополняющие учебники; знакомятся с последними достижениями науки, поэтому умение сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей.

Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента: необходимо разобраться в том, что излагает лектор; обдумать

сказанное им; связать новое с тем, что уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанных книг и журналов. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на лекциях, становится твоим достоянием, входит в твой образовательный фонд.

Слушая лекции, надо стремиться понять цель изложения, уловить ход размышлений выступающего, логическую последовательность; понимать, что хочет доказать лектор. Надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, их конспектирование помогают усвоить материал.

Внимание человека очень неустойчиво. Требуются волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Систематически контролируй себя в этом отношении, когда слушаешь лекции. Установлено, что конспектирование лекций имеет большое образовательное и воспитательное значение для слушателей; оно развивает ум, обогащает научными данными, способствует закреплению знаний в памяти, вооружает необходимыми умениями и навыками. Но конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Если же студент стремится записать дословно всю лекцию, то такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее...». Им хочется, чтобы лекция превратилась в лекцию-диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений и не размышляет над ними.

Что же надо записывать на лекции? Прежде всего, тему лекции, основные ее вопросы, важнейшую их аргументацию.

Затем некоторые яркие примеры, научные определения и выводы, которые дает лектор по материалу. Обычно преподаватель, изменяя силу, тембр голоса или замедляя чтение, выделяет и подчеркивает важнейшие положения излагаемого материала, делает записи и зарисовки на доске, что помогает студентам уяснить и записать самое важное, существенное.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Это поможет тебе адаптировать научный стиль изложения лектора. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдать красную строку. Графическое выделение не только систематизирует мысль, но и способствует запоминанию и удержанию в памяти информации. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п., а еще лучше – разработать собственную «маркографию». Например: «спорно», «интересно»; «проверить»; «запомнить»; «скопировать»; «посмотреть в учебнике» и т.п.

Многие студенты неплохо конспектируют лекции, но до самых экзаменов не заглядывают в них. Они совершают большую ошибку. Над конспектами лекций надо систематическим образом работать: перечитывать их, выправлять текст, делать дополнения, размечать цветом то, что должно быть глубоко и прочно закреплено в памяти.

Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда была прослушана лекция (предварительно вспомнить, о чем шла речь и хотя бы один раз просмотреть записи). Затем вновь просмотреть конспект через 3–4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычно бывают прекрасными: ты основательно и глубоко овладеваешь

материалом и к сессии приходишь хорошо подготовленным. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Только такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит каждому студенту овладеть научными знаниями и развить в себе задатки, способности, дарования.

Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить. После этого следует переходить к внимательному чтению – штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его).

О РАБОТЕ С КНИГОЙ

Библиографические навыки, историографическая осведомленность – лишь первый этап овладения студентом той обширной информацией, которой он должен овладеть как профессионал. Умение читать не является врожденным; оно – результат выработки концентрированного внимания, натрениро-

ванного зрения, большого труда. Это сложный процесс, требующий определенных навыков.

Существуют различные типы и способы чтения литературы. Обычно выделяют пять основных способов чтения: сюжетный, фиксирующий, осмысливающий, критический и творческий. Не все книги нужно тщательно прочитывать, но все выбранные книги нужно просматривать, чтобы выявить их ценность для дальнейшего использования. В современных книгах на обратной стороне титульного листа помещается аннотация: статья в одно–два предложения, характеристика ее содержания.

О содержании книги и ее структуре многое могут рассказать оглавление, введение, предисловие и заключение. В предисловии автор чаще всего раскрывает цель и задачи работы, историю вопроса, определяет актуальность проблемы, характер использованных источников, а в некоторых случаях и структуру исследования. В заключении (послесловии) подводятся итоги исследования, формулируются выводы, намечаются выходы на другие проблемы. Определенную информацию (факты, выводы, библиографические ссылки) может дать изучение самого текста работы. В результате такого предварительного просмотра, как правило, создается представление о целесообразности дальнейшей работы с книгой или статьей. Заключительным итогом предварительного знакомства с книгой должна быть краткая запись его результата в специальной тетради или на специальном файле персонального компьютера.

Работая с книгой, никогда не следует обходить трудные места. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить. Помни: нельзя ожидать, чтобы с первого раза можно было достигнуть выяснения всех особенностей изучае-

мого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и сопоставить при повторном чтении.

Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение были правильно восприняты и закреплены в памяти.

Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно студент 1–2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8–10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5–6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит тебе изучить многие важные и нужные статьи книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), ты сможешь прочитывать до 50–60 страниц в час и даже более! Одновременно ты приобретаешь способность концентрироваться на важном и схватывать основной смысл текста.

Запись изучаемого – лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, записывать цифры, цитаты, вести конспект. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Педагогика учит: что прочитано, продумано и записано,

то становится действительно личным достоянием работающего с книгой.

Помни основной принцип выписывания из книги: *лишь самое существенное и в кратчайшей форме!*

Различают три основные формы выписывания:

– **дословная выписка или цитата** с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя заменить мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник (фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства). Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом;

– **выписка «по смыслу» или тезисная форма записи**. Тезисы – кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все твои будущие контрольные, курсовые и дипломные работы будут безупречны, если написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата. Тезисы бывают краткими, состоящими из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное в тезисах – умение сжато, не теряя мысли автора сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, ты сможешь четко и правильно изучать материал;

– **конспективная выписка** имеет особенное значение для овладения знаниями. Конспект – наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги. В данном случае кратко

записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте. Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был «списыванием» с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. Творческий конспект – наиболее ценная и богатая форма фиксирования изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и свое собственное замечание, и цитату, и схему. Обзор текста ты можешь составить также посредством логической структуры, вместо того, чтобы следовать повествовательной схеме. С помощью конспективной выписки можно также составить предложение о том, какие темы освещаются в отдельных местах разных книг. Дополнительное указание номеров страниц облегчит нахождение этих мест.

Разработай свою собственную систему составления выдержек и постоянно совершенствуй ее! На ее базе можно составить свой архив или картотеку важных специальных публикаций по предметам.

Конспекты, тезисы, цитаты могут иметь две формы: тетрадную и карточную. При тетрадной форме каждому учебному предмету необходимо отвести особую отдельную тетрадь. Если используется карточная форма, то записи следует делать на одной стороне карточки. Для удобства пользования вверху карточки надо написать название изучаемого вопроса. Карточки можно использовать стандартные или изготовить самостоятельно из белой бумаги (полуватмана). Карточки обычно хранят в специальных ящиках или в конвертах. Эта система конспекти-

рования имеет ряд преимуществ перед тетрадной: карточками удобно пользоваться при докладах, выступлениях на семинарах. Такой конспект легко пополнять новыми карточками, можно изменить порядок их расположения, добиваясь более четкой, логической последовательности изложения.

Учись конспектировать! Это огромное подспорье в учебе. И умение быстро писать или мастерски сокращать слова здесь ни при чем. Умение конспектировать – это искусство выделять главное в речи преподавателя или автора книги или статьи. Не пытайся записывать все. Активно используй блок-схемы: кружки, квадраты, стрелки. Каждое записанное тобой слово должно быть ключом к той информации, которую ты сможешь потом извлечь из глубин своей памяти. Как быть с пропущенными лекциями? Придется брать материал из учебника или другой литературы. Можно переписать и с чужой тетради. Однако, если самому надо уметь конспектировать, то переписывать лучше у тех, кто этого делать не умеет. Именно они пишут все очень подробно. При переписывании не мешает задать пару–тройку уточняющих вопросов автору конспекта. Пользоваться ксероксом не стоит.

О ПОДГОТОВКЕ К СЕССИИ

Вот она уже приближается, первая, такая непонятная, неизвестная и пугающая сессия. Закрадываются в душу тревога, сомнение и страх: «Как все это выучить? А если не сдать?». Страх переходит в ужас, если в течение семестра к учебе не было приложено достаточно усилий. Что же делать? Прежде всего, успокоиться. Все что ты сейчас испытываешь – это нормально. Кто не

боялся первой сессии, тот не был студентом! Первая сессия, как и все новое, а главное важное и значимое для нас, вызывает тревогу, являющуюся следствием стресса. Стресс мобилизует наш организм в любой сложной ситуации и позволяет преодолеть ее. Все это испытывать лучше на этапе подготовки, чем после того, как экзаменационный билет оказался у тебя в руках. Так что готовиться к сессии нужно как в практическом смысле (учить!), так и в психологическом.

Стресс – это не всегда хорошо. Одно дело, если он заставляет штудировать лекции, идти в библиотеку или решить парутройку лишних задач, другое, если ты уже сейчас не спишь ночами, худеешь день ото дня, а соседи встречают участливым взглядом и интересуются твоим здоровьем. Такой стресс никому не нужен! Как его избежать?

Готовиться к первой (зимней) сессии нужно начинать еще в сентябре. Вспомни, что ты делал нынешней славной осенью? Перечитывал лекции, записанные в тетрадках? Сидел вечерами в библиотеке? Или все это, придя из университета, весело забрасывал в дальний угол? Ну, да что уж теперь? Упущенного времени не вернешь, но ситуацию исправить можно. Начни подготовку прямо сейчас, дабы иметь возможность забыть об учебе, хотя бы на одну только новогоднюю ночь. Повтори то, что пройдено за семестр. Восстанови отсутствующие лекции, которым ты когда-то предпочел более интересные, на твой взгляд, мероприятия или просто провалялся с температурой.

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены – долг каждого студента.

Основное в подготовке к сессии – это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции либо слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно в течение семестра. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом.

Только по итогам экзаменов студента переводят с курса на курс, назначают стипендию и ее размер.

Студенты допускаются к экзаменационной сессии только при условии сдачи всех предусмотренных учебным планом зачетов, выполнения и сдачи (защиты) расчетно-графических, курсовых работ и проектов по всем дисциплинам данного семестра. При наличии уважительных причин деканату в отдельных случаях предоставляется право допускать до экзаменационной сессии студентов, не сдавших зачеты, работы и проекты по дисциплинам, по которым не установлены экзамены. Студентам, которые не смогли сдать зачеты и экзамены в общеустановленные сроки по болезни или по другим уважительным причинам, документально подтвержденным соответствующим учрежде-

нием, деканат определяет индивидуальные сроки сдачи экзаменов и зачетов.

Успешно обучающимися считаются студенты, сдавшие все зачеты и (или) контрольные работы, предусмотренные учебным планом, выполнившие и сдавшие установленные виды работ по дисциплинам учебного плана данного семестра.

Расписание экзаменов утверждается проектором по учебной работе и доводится до сведения преподавателей и студентов не позднее, чем за месяц до начала экзаменов. Расписание составляется с таким расчетом, чтобы на подготовку к экзамену по каждой дисциплине было отведено не менее 3–4 дней.

При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют экзаменатору.

Экзамен проходит только при наличии экзаменационной ведомости, в которой отмечены не допущенные до аттестации студенты. Экзамен проводится по билетам в устной или письменной форме, в том числе и в форме тестирования. Форма проведения и содержание экзамена устанавливаются рабочей программой дисциплины.

При проведении экзаменов и зачетов могут быть использованы технические средства (ЭВМ и пр.). Экзаменатору предоставляется право задавать студентам вопросы сверх билета, а также задачи и примеры по программе данной дисциплины. Экзаменационные билеты утверждает заведующий кафедрой.

Экзамены принимаются лекторами данного потока. Зачеты принимаются преподавателями, руководившими практическими, лабораторными, семинарскими занятиями или читающими лекции на потоке по данной дисциплине. Зачеты по практическим и лабораторным работам проходят по мере их выпол-

нения. Зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях. Зачеты по семинарским занятиям представляются на основе представленных рефератов (докладов), предусмотренных учебным планом, а также выступлений студентов на семинарах. Зачеты по отдельным дисциплинам, не имеющим экзаменов, проводятся по окончании чтения лекций до начала экзаменационной сессии. Во всех случаях разрешается сдавать зачет по одному и тому же предмету только 3 раза, после чего студент не допускается до сессии с последующим отчислением.

Пересдача зачета происходит уже в свободное у преподавателя время.

Во время экзамена студенты могут пользоваться только учебными программами. В отдельных случаях, с разрешения экзаменатора, допускается использование справочной литературы.

Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился». Если эта неявка была по неуважительной причине, декан после экзамена проставляет неудовлетворительную оценку.

Отчисляются студенты, имеющие академическую задолженность: а) не сдавшие в сессию экзамены по трем и более дисциплинам; б) не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность за первый (осенний) семестр; в) переведенные на следующий курс и не ликвидировавшие академическую задолженность в установленный срок (при этом студент считается отчисленным с того курса, с которого он был переведен).

Студенты, не выполнившие программу практики, получившие отрицательный отзыв о работе или неудовлетворитель-

ную оценку при защите отчета, направляются повторно на практику в период студенческих каникул, а при отсутствии такой возможности – оставляются на повторное обучение или отчисляются из университета.

Пересдача экзамена с неудовлетворительной оценки в период экзаменационной сессии не допускается. Только в отдельных случаях при наличии уважительных причин студентам разрешается пересдача одного экзамена в период экзаменационной сессии тому же экзаменатору по дисциплине, по которой получена неудовлетворительная оценка. Пересдача неудовлетворительной экзаменационной оценки по одной и той же дисциплине допускается не более 2-х раз. Вторая пересдача (третья по общему счету попытка) осуществляется уже только комиссии. Решение комиссии окончательное и обжалованию не подлежит.

Не отчаивайся, если на экзамене получил не ту оценку, на которую рассчитывал: экзамен в какой-то степени – «лотерея». Основой для определения оценки на экзамене служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой соответствующей дисциплины.

При определении требований к экзаменационным оценкам преподаватель руководствуется Инструктивным письмом, которое содержит ряд требований, не меняющихся практически все время существования высшей школы. Эти требования следующие:

– оценки *«отлично»* заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной про-

граммой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь ключевых понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

– оценки «*хорошо*» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

– оценки «*удовлетворительно*» заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

– оценка «*неудовлетворительно*» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к

профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

К вышесказанному можно лишь добавить, что преподаватель на экзамене ставит в качестве цели только оценить работу студента в течение всего семестра, а не «завалить» его. Хорошо подготовленному студенту можно невольно лишь занижить оценку, но поставить «неудовлетворительно» – никогда. Помни старое шутовское выражение: «На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент».

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. Тем же, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: «Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!».

О ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Приступать к повторению и обобщению учебного материала лучше задолго до сессии (примерно за месяц). Перед повторением необходимо еще раз свериться с типовой и рабочей программами (имеются в методическом кабинете или на соответствующей кафедре), по которым велось преподавание. В случае какой-либо неясности следует получить у преподавателя необходимые разъяснения. Помни, что готовиться к экзамену нужно всегда с ручкой и листком бумаги. Пиши опорные слова, рисуй блок-схемы, обычные картинку, в конце концов, если они помогут лучше запомнить или структурировать материал. Мо-

жешь даже написать шпаргалки (что опять же позволит информации уложиться в голове), и даже взять их с собой, если, зная, что такие милые вещицы лежат у тебя в кармане, ты чувствуешь себя спокойнее и увереннее. Но вот пользоваться ими не стоит.

Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи – саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество, и которые должны быть в арсенале у каждого студента. Но одно из важных условий укрепления памяти – это ее постоянное тренировка. Хотя мысль о том, что повторение – мать учения, не оригинальна, нельзя лишиться раз не сказать, что именно это упражнение – самое действенное и результативное.

Начинать повторение следует с чтения конспектов. Затем, прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Нельзя ограничиваться только конспектами, так как в них все записано весьма кратко, сжато, только самое основное. Вузовские же дисциплины надо усвоить достаточно широко, с учетом всей программы курса. Это можно сделать только с помощью учебника и дополнительной литературы.

Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения. Рекомендуется при повторении использовать такие приемы овладения знаниями:

а) про себя или вслух рассказывать материал;

б) ставить самому себе различные вопросы и отвечать на них, руководствуясь программой (применять самоконтроль);

в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;

г) рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;

д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях.

Основную подготовку надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал «отстоялся» в сознании и памяти. В этом случае остается некоторый резерв времени на доработку каких-либо упущений, а ответы на экзамене будут спокойнее, увереннее, без лишнего напряжения. Если студент приходит на экзамен, не прочитав целиком даже свой конспект, и продолжает «учить» у дверей аудитории, где его товарищи уже сдают экзамен, то он демонстрирует худший вид школярства, равнодушия к занятиям и безответственность. В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайся гигиенического режима, чередуй труд и отдых.

Главное условие успешной сдачи экзамена – хорошее знание материала, однако важно научиться регулировать свое эмоциональное состояние. Если экзамен вызывает у тебя большую тревогу, никогда не заходи в первых рядах. Выучить уже

ничего не успеешь, но будет время успокоиться. Не жди и самого последнего момента, иначе может снова одолеть тревога. Не опаздывай. Это источник дополнительного стресса.

Ты сделал все, что смог: не спал ночами, просиживал дни напролет в библиотеке, и вот попался единственный вопрос, который выучил «не очень». Что делать? Сначала успокойся. Соберись. Вспомни все, что так или иначе связано с этой темой. Во время ответа сделай небольшое вступление, здесь может пригодиться любой, близкий по содержанию материал. Расскажи все, что знаешь, даже если знаешь очень мало. Держись уверенно. Это поднимет твой рейтинг в глазах экзаменатора. Отвечай на вопросы. Если характер сдаваемой дисциплины позволяет, можешь высказать свое мнение. Однако этими советами можно воспользоваться, если ты знаешь хоть что-нибудь. В противном случае, честно признайся, что отвечать не готов.

После сдачи экзамена стоит позволить себе немного отдохнуть. Не хватайся тут же за следующую партию учебников. Тогда твой организм легче настроится на новую работу, мобилизуется, и твои усилия впоследствии будут более продуктивны.

О РЕЖИМЕ ДНЯ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Подъем – в 7.00–7.30, затем утренний туалет, гимнастика, завтрак. Это должно занять у тебя не более часа.

В 8.00–8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50–55 минут интенсивной работы.

После каждых 2–3 часов занятий обязательно сделай перерыв на 30–40 минут. В это время можно сделать гимнастику, поиграть, например, в теннис, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая. После перерыва надо сосредоточенно позаниматься еще 2–2,5 часа.

Сразу после обеда (в течение 1–1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен). Лучше погулять на свежем воздухе, выполнить какую-либо домашнюю работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо провести релаксацию – 20 минут релаксации заменяет 2-часовой сон (можно поспать, если есть потребность). Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5–3 часа и затем 1–2 часа после ужина.

Не засиживайся за полночь. Английские ученые провели исследования и доказали, что недостаточный ночной сон приводит к значительным нарушениям в функционировании жизненно важных систем организма (гормональные и эндокринные нарушения). Повышается, например, уровень гормона стресса – кортизола, что ведет к ухудшению памяти.

Во сне человек восстанавливает затраченную мышечную энергию, а также именно во сне проходят сложнейшие биохимические процессы как по восстановлению самих клеток, закончивших срок своего функционирования, так и синтезу сложных соединений и комплексов, использованных в течение дня. Ведь организм не может восстанавливать клетки организма, если они включены в работу в течение дня.

Чтобы хорошо спать, перед сном съешь 1 чайную ложку меда или выпей чай с вареньем (через двадцать минут организм заснет). Для нормального сна нашему организму не хвата-

ет сахаров, а не белков и жиров. Сон нарушается при длительном переедании мяса или молочных продуктов.

На ночь рекомендуется употреблять высоко углеводную диету в виде свежих фруктов и овощей, ягод, сухофруктов, меда, варенья, повидла, цукатов, но только не высокобелковую диету – куриный бульон, молоко, сметану, кефир, сыр, творог, мясо, рыбу, яичницу, омлет, сырники, творожники, икру рыбную и мучные изделия из муки высшего сорта.

Что же происходит во сне?

В первые минуты сна начинают восстанавливаться клетки головного мозга, происходит синтез и накопление гликогена в клетках этого органа, восстановление гликопротеинов и гликолипидов, отвечающих за систему межклеточного взаимодействия, рецепции, передачи нервного импульса. После 15–30 минут сна человек встает со «свежей» ясной головой, но усталость во всем организме сохраняется.

Чтобы восстановить работоспособность головного мозга, необходимо поспать 20–30 минут. За это время восстанавливается только функционирование клеток головного мозга и нервных клеток. Во второй фазе сна, продолжающейся с 15–30 минут до 2–3 часов, происходит накопление глюкозы в виде гликогена в мышечной ткани, восстановление закончивших свой ресурс мышечных и других клеток. Третья фаза сна длится с 2–3 часов до 7–8 часов. Это самая главная фаза сна, во время которой происходит восстановление иммунной (защитной) системы организма.

Таким образом, спать необходимо 7–8 часов в сутки!

Это надо знать:

Распорядок дня не должен входить в противоречие с биологическими часами нашего организма, «настроенными» самой природой:

С 10 до 14 часов – хорошая умственная работоспособность, время для решения вопросов, требующих творческого подхода.

С 14 до 16 часов продуктивность мозга минимальная.

В 16 часов возвращается бодрость. Для стимуляции мозга полезно выпить кофе. До 18 часов прекрасно работает долговременная память, полученная информация закрепляется прочно и надолго.

18–19 часов – время для физических нагрузок, полезно погулять на свежем воздухе, пройтись быстрым шагом.

Не позднее 23 часов надо лечь спать.

Если ты живешь в общежитии, сохраняя в комнате тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают.

Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.

В день, предшествующий экзамену, занимайся не более чем до 19 часов. Лучше до сна в этот день погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями, но ни в коем случае не отвлекайся на посторонние дела. Утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придешь бодрым и уверенным в

своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвяти отдыху, сходи в театр, на стадион или в кино. Но не забудь все подготовить для работы на следующий день, ни в коем случае не употребляй спиртные напитки: даже в малых количествах они снизят твою работоспособность на несколько дней.

О ПИТАНИИ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Свой бюджет надо продумать и организовать так, чтобы в период сессии ваш мог хорошо и своевременно питаться. Зависимость интеллекта и умственной работоспособности от качества питания доказана. Мозг требует для своей работы множество веществ. Недостаток одного и избыток другого приводят к нарушению его работы. Для полноценного функционирования мозга необходимы определенные питательные вещества. Дадим подробный план питания, а вы выстройте его по особенностям вашего организма. В составе пищевых продуктов должно быть достаточное количество жизненно необходимых веществ, к числу которых относятся белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Кроме того, от пищи требуется, чтобы она была достаточно разнообразной, калорийной (для обеспечения нужного притока энергии) и в то же время не обильной, ибо тогда она не успевает полностью перевариться.

Питаться следует четыре раза в день. Так лучше всего усваивается пища, и в организме не накапливается жир. Утром необходимо запастись энергией, для этого нужны прежде всего *углеводы* – «топливо клеток мозга». Но не сахар, он вызовет временный прилив сил, а затем начнется резкий спад. Избыток

«пустых» калорий может привести не только к избытку жировых отложений, но и к ухудшению памяти. Необходимо получать энергию, высвобождающуюся постепенно и равномерно. Для этого лучше всего подойдут каша, макароны, картофель.

Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком. Добавим в кашу фрукты – любые, по сезону, можно и сухофрукты, предварительно размочив их в воде, можно даже из компота, но желательно без сахара или с минимальным его количеством! Вот это вкусный и полноценный завтрак! Запиваем молоком, чаем, а еще лучше – какао. Еще один вариант «углеводного» завтрака – макароны, предпочтительней из твердых сортов пшеницы, сваренные по-итальянски, слегка «недоваренные». Вариант «картофельного» завтрака не лучший, но, если другого выхода нет, можно и пюре съесть, но тогда обязательно с овощным салатом.

Так называемые «углеводные» завтраки надо чередовать с «белковыми». Например, омлет с овощами и кефир, или творог со сметаной и фруктами. При этом учтите, что 150 г 15%-го творога содержит 22,5 г жира, 50 г 20%-ной сметаны – 10 г жира, это почти половина суточной нормы. А в твороге 5–9% жирности и 10–15% сметане все те же самые питательные вещества минус излишек жира. Завтрак может включать также орехи, хлеб, мюсли или бобы, постную ветчину; нежирный плавленый сыр или творог вместо масла, свежие фрукты или сок вместо сахаросодержащих продуктов.

Полисахариды высвобождаются из пищи медленнее, минут через пятнадцать уровень глюкозы в крови постепенно повышается, и человек чувствует себя бодрым и свежим. И в процессе умственной работы гораздо лучше подкрепиться булочкой или крекером, чем конфетой. Таким образом, завтрак должен содержать 25–35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов.

Обед современного взрослого человека должен быть разнообразным и включать в себя небольшое по объему первое блюдо – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и, по желанию, десерт. В качестве небольшой порции гарнира картофель и макароны вполне приемлемы, но как основное блюдо способны вызвать сонливость и расслабление, так неуместные в середине дня. Сладкий десерт лишь усугубляет этот эффект. Поэтому ученые рекомендуют на обед продукты, богатые белками. Мясо, птица или рыба способствуют наполнению крови аминокислотами, стимулирующими мозговую активность.

Между обедом и ужином целесообразно добавить полдник: йогурты, желательно натуральные (отечественные жидкие, питьевые), а свежие фрукты добавьте сами, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой. За ужином, наоборот, не нужно есть продукты с высоким содержанием белков, например, бифштекс или рыбу (конечно, если нет необходимости стимулировать энергию для умственной работы в ночное время). Вместо этого хороши углеводы, которые наиболее благоприятно действуют именно незадолго до сна. На ужин можно приготовить себе яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, выпить чай или сок.

Теперь о напитках. В период подготовки к экзаменам можно пить возбуждающие напитки (крепкий чай, кофе), но ни в коем случае нельзя применять различные фармакологические вещества (транквилизаторы и пр.). Чашка, другая чая или кофе стимулирует психическую активность за счет содержания в этих напитках танина и кофеина. Однако эти вещества положительно влияют лишь в умеренных дозах. Выпив три–четыре чашки кофе, вы рискуете утратить хорошую реакцию и ясность ума. Кроме того, известно, что кофеин оказывает заметное мочегонное действие. А даже незначительное (в пределах 2%) обезвоживание организма приводит к снижению концентрации внимания и состоянию повышенной раздражительности. Для компенсации этого любителям кофе стоит пить больше воды. Обязательно выпивайте в течение дня не менее 2-х литров.

Жиры при чрезмерном потреблении препятствуют усвоению сахаров, угнетают умственную работоспособность.

Опыты канадских ученых показали: взрослые, испытываемые после недели питания, перенасыщенного жирами, на целых 30% снижали показатели интеллектуального тестирования. При возвращении к сбалансированному питанию возвращался к норме и интеллектуальный коэффициент.

Для сохранения ясности мышления организму нужен и *белок*. Он необходим для выработки дофамина и адреналина, возбуждающих мозг, ускоряющих реакцию и процессы мышления, повышающих умственную энергию. Еда студента должна содержать хотя бы немного белка растительного или животного происхождения. Чтобы ничто не затрудняло происходящие в мозгу процессы, необходимы минералы и витамины. Потребность организма в них тем выше, чем более тяжелая работа

предстоит. Приведем некоторые примеры действия минералов и витаминов на наш организм.

Цинк улучшает память, способствует концентрации внимания. Легче всего усваивается цинк, содержащийся в морской рыбе, стручковых, хлебе, мясе индейки.

Бор присутствует в пище в следовых содержаниях, при его нехватке снижается активность мозга. Бор есть в яблоках, грушах, винограде, брокколи.

Кальций необходим для нормального функционирования нервной системы (он играет важную роль в передаче импульсов между нервными клетками, из которых состоит мозг). Кальций содержится в основном в молочных продуктах, а также в апельсинах и кураге.

Магний, как и кальций, также отвечает за передачу нервных импульсов. Содержится в арахисе, бананах, обезжиренном молоке, пророщенной пшенице.

Железо необходимо для сохранения способности к запоминанию и концентрации внимания. Его источники: ливер, обезжиренное мясо, сухофрукты, фасоль, зеленые овощи.

Витамин В 1 (тиамин). Этот витамин принимает участие в высвобождении из нервных клеток химических субстанций, влияющих на память. Больше всего этого витамина в пшеничных отрубях, орехах, кашах, постном мясе.

Витамин В 2 (рибофлавин). Установлено, что те, кто ест пищу, богатую этим витамином, а именно: обезжиренное молоко и его производные, изделия из муки полного помола, – имеют лучшие результаты в тестах на проверку памяти.

Витамин В 12 (цианокобаламин). Увеличение дозы этого витамина противодействует утомляемости и улучшает способность к запоминанию. Содержится в основном в мясе.

Одним из важных условий является *правильный режим питания*. Работа головного мозга поддерживается за счет его кровообращения. Процесс пищеварения также требует кровоснабжения, поэтому активное переваривание большого количества пищи вызывает приток крови к пищеварительной системе и, соответственно, отток ее от головного мозга. Последствия этого можно наблюдать в повседневной жизни: после обильной трапезы мыслительная деятельность замедляется, наступает расслабление.

От плотно поевшего человека не приходится ожидать творческих решений и оригинальных находок, поэтому для поддержания умственной активности желательно дозировать нагрузку на пищеварительную систему. Но жизнь многих людей организована так, что большую часть своей суточной нормы питания они потребляют за один раз. На протяжении дня они испытывают дискомфорт, вызванный простейшей причиной – голодом, а потом в раз наверх стывают упущенное и оказываются мало способны к продуктивной деятельности. Чтобы этого не происходило, питание должно быть равномерным.

Согласно теории Ивана Петровича Чепурнова, доктора медицинских наук, профессора, занимающегося проблемой правильного питания, оптимальное соотношение основных компонентов пищи должно быть следующее: 4 части рациона должны составлять углеводы, 1,5 части – жиры и только 1 часть белки. Как они должны распределяться в течение дня? При трехразовом питании на завтрак необходимо употреблять 25–30% суточного рациона, в обед – до 40% и на ужин до 35% суточного рациона. При 4-х разовом питании: 1-й завтрак состав-

ляет 20–25% суточного рациона, 2-й завтрак – 10–15%; обед – 40–45%; ужин – 20–25%.

Это является оптимальным для функционирования организма человека: возникает меньше пиковых перегрузок питательными веществами.

Рассмотрим некоторые утверждения по применению продуктов питания.

Шоколад улучшает умственные способности

Для работы нашему мозгу действительно требуется глюкоза, однако организму ее легче выделять из фруктозы, чем из сахарозы, так что предпочтительнее есть фрукты (отличный вариант – виноград), нежели шоколад. Последние исследования свидетельствуют о том, что эффект от шоколада сродни никотиновому: он действительно заряжает энергией, но очень кратковременно, после чего состояние ухудшается, а вместе с ним и умственные способности.

Шоколадные батончики способны «заряжать мозги»

Про шоколадные батончики вообще лучше забыть: чаще всего первую часть своего гордого названия они совсем не оправдывают. Вместе с ними вы получаете лишь пустые калории и еще массу непонятных веществ с индексом E. В состав батончиков входят орехи, возразите вы. Но уж точно не грецкие! А ведь именно они содержат так необходимые для подпитки извилин омега-3 жирные кислоты.

Все консервы одинаково бесполезны

Если у вас нет ни времени на приготовление еды, ни заботливой мамы рядом, то даже консервы из магазина могут оказать неоценимую помощь. Смело покупайте кильку, скумбрию и сардины. Они снабдят организм омега-3 кислотами, и то, что пять минут назад казалось «тьмутараканью», вдруг окажется ясным и понятно изложенным материалом.

Подведем итоги

Хотите быть здоровыми, успешно учиться?

1. Больше пейте. Так вы будете лучше сосредотачиваться и снизите вероятность головных болей. Дело в том, что мозг очень страдает от недостатка жидкости. Предпочтение лучше отдать минеральной воде (не более 3-х стаканов в день), зеленому чаю, фруктовым сокам, разбавленным кипяченой водой.

2. Сахар увеличивает в мозгу содержание вещества серотонина, оказывающего успокаивающий эффект. В результате желаемая бодрость по утрам не наступает. Но это свойство сладостей полезно иметь в виду на случай стрессов: иной раз конфета или пончик оказываются полезней успокоительной таблетки.

3. Потребляйте витамины группы В, включайте в рацион овсянку, гречневую кашу, рис (рисовые супы с овощами, плов), а при приготовлении своих любимых бутербродов с колбасой используйте хлеб грубого помола. Не забывайте про молочные продукты: творожок, йогурт или стакан кефира снабдят витамином В2 и послужат отличным перекусом. Рыба, яйца, мясо поддерживают ваши силы и подкормят мозг витамином В12.

4. Ранней весной, когда свежие овощи и фрукты не могут похвастаться обилием полезных веществ, постарайтесь включать в свой рацион сухие плоды.

5. Обычная пища находится в желудке 6–8 часов и дольше. Пища, богатая углеводами, «эвакуируется» быстрее, чем богатая белками. Жирная пища задерживается в желудке на 8–10 часов.

Курага – в ней много калия, который необходим для сердца и сосудов; витамина А (необходим для хорошего зрения, здоровья кожи, слизистых оболочек), витаминов группы В (отвечают за слаженную работу нервной системы, берегут нас от депрессии и бессонницы) и железа (повышает тонус организма).

Чернослив – богатый источник витамина К, который улучшает состав крови, витамина Р, укрепляющего стенки кровеносных сосудов.

Финики богаты фолиевой кислотой, дефицит которой сопровождается проявлениями анемии.

Груши нормализуют работу кишечника, выводят из организма токсины и шлаки, укрепляют иммунитет и улучшают обмен веществ.

Инжир стимулирует пищеварение, помогает справиться с простудой, дает ощущение бодрости, полезен при переутомлении и упадке сил.

Соблюдай следующие правила:

1. Больше пей воды. Так ты будешь лучше сосредотачиваться и снизишь вероятность головных болей. Дело в том, что мозг очень страдает от недостатка жидкости. Предпочтение лучше отдать минеральной воде, зеленому чаю, фруктовым сокам, разбавленным кипяченой водой.

2. Тебе сейчас особенно необходимы витамины группы В, так что включай в рацион овсянку или мюсли, гречневую кашу, рис (рисовые супы с овощами, плов), а при приготовлении своих любимых бутербродов с колбасой используй хлеб грубого помола. Не забывай про молочные продукты: творожок, йогурт или стакан кефира, они снабдят витамином В2 и послужат отличным перекусом, а стакан молока на ночь будет способствовать безмятежному сну. Рыба, яйца, мясо поддержат твои силы и подкормят мозг витамином В12.

Экспресс-идеи

1. **Необходимо срочно запомнить большой объем информации?** Воспользуйся излюбленным приемом многих театральных актеров: во время заучивания съешь несколько ломтиков ананаса. Большое количество активных веществ, которые содержатся в этом фрукте, помогут тебе удержать в памяти большой объем информации.

2. **Предстоит экзамен по иностранному языку, и ты осваиваешь его экспресс-методом?** Налегай на цитрусовые, ведь ударная доза витамина С способствует лучшему восприятию новой информации.

3. **Чувствуешь нервозность и усталость?** Тебе поможет репчатый лук. Только не наедайся перед экзаменом, не то

занервничает преподаватель. Лук способствует разжижению крови, за счет чего улучшается снабжение мозга кислородом. При умственном переутомлении и психической усталости съедай по половинке лука ежедневно, и результат не замедлит себя ждать.

4. **Перед экзаменом** съешь салат из тертой моркови, изюма и измельченных грецких орехов, заправленный растительным маслом, сметаной или майонезом. Так ты подтолкнешь обмен веществ в мозгу, и будешь сам удивлен своими способностями быстро соображать.

5. **Если хочешь поразить экзаменатора своими гениальными идеями**, выпей накануне тминный чай: 2 чайные ложки семян на чашку залить кипятком и дать настояться. Эфирные масла, содержащиеся в чудо-напитке, стимулируют нервную систему и способствуют творческой активности.

Соблюдая заповеди правильного питания во время сессии, все же не забывай и про учебники!

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Четкое планирование является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить типовые и рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин (имеются у методиста и на соответствующих кафедрах), выписку из учебного плана (выдается старосте) и расписание занятий. Необходимо тщательно ознакомиться с этими документами, изучить их.

Ежедневной учебной работе следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при 6 часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа.

Конкретный план рекомендуется составлять на неделю и на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра. В конце каждого дня нужно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, то по какой причине. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной работы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Рекомендуется вести дневник. Это приучит тебя к анализу, раздумью, правильному изложению мыслей, повысит грамотность и будет способствовать саморазвитию. Кроме этого, необходимо завести ежедневник, куда следует заносить всю полученную информацию организационного плана, которая будет от курса к курсу расти.

Наукой и практикой установлено, что лишь самостоятельная работа позволит студенту усвоить систему знаний, глубоко вникнуть в сущность изучаемых наук, овладеть необходимыми навыками, развить свои способности и дарования. Без хорошо организованной и планомерно осуществляемой самостоятельной работы нет и не может быть настоящего высшего образования и научного познания.

Самостоятельная работа, являясь важнейшим средством образования, должна строиться на основе научной организации умственного труда, которая требует соблюдения следующих положений:

- определить свои возможности, знать свои положительные стороны и недостатки, особенности своей памяти, внимания, мышления, воли;
- найти наиболее пригодные для себя методы самостоятельной работы и заботиться об их улучшении;
- начиная работу, установить ее цель (зачем я работаю, чего должен достичь в своей работе);
- наметить план работы и трудиться, придерживаясь этого плана (что и в какой срок должен я выполнить);
- осуществлять самоконтроль, самопроверку в процессе работы;
- уметь создать благоприятную обстановку для своей работы и совершенствовать ее;
- выполнять требования гигиены труда, создавать гигиенические условия для труда.

Работать ежедневно, систематически, а не от случая к случаю. Для овладения навыками научной организации умственного труда рекомендуются следующие правила работы:

- работай ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня;
- принимайся за работу быстро, энергично, без промедления. Некоторые студенты затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставь своим девизом: быть готовым начать работу без промедления;
- не жди благоприятного настроения, а создавай его усилиями воли. Нужно уметь заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения;
- в начале работы всегда посмотри, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если

установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается;

- работай сосредоточенно, внимательно, думая только о работе, не отвлекайся от нее. Стремись выработать интерес даже к неинтересной, но нужной работе. Ошибку делают те студенты, которые работают хорошо, с желанием только по любимому предмету, а по другим предметам кое-как;

- работай с твердым намерением понять, усвоить, закрепить, развить в себе уверенность, что ты можешь и должен это сделать;

- уделяй больше времени трудному материалу, не обходи трудности, старайся преодолевать их самостоятельно;

- пользуйся различными приемами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал: записывай, составляй схемы, таблицы, зарисовывай и рассказывай материал себе и своим товарищам;

- стремись видеть практический смысл в усвоенных знаниях, старайся понять, как эти знания помогут в будущей профессиональной деятельности. Не стесняйся об этом спрашивать преподавателей.

Соблюдение требований психогигиены труда – необходимое условие эффективности работы, т.к. «запасы прочности» человеческого мозга не безграничны. Есть такие нагрузки, которые способны нарушить нормальное течение психической, да и не только психической, деятельности человека, ослабить его здоровье, снизить производительность работы.

Спешка, постоянные опасения туда опоздать, а здесь не успеть, нарастающий, словно снежный ком, список дел, которые надо выполнить, – все это приводит к нервно-психической перегрузке, расстройству регуляторных механизмов организма чело-

века. Как следствие, это приводит к целому «букету» так называемых психосоматических заболеваний: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, язвенной болезни желудка и др. Данные за последнее время показывают, что эти заболевания значительно «помолодели», и их можно смело назвать «студенческими». Поэтому важно заранее подготовить себя так, чтобы соответствовать требованиям психогигиены труда:

- постоянно помнить: если хорошо «взят старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов;

- нелишне еще раз подчеркнуть: залог успеха – в планировании своего времени. Помни: кто регулярно в течение 10 минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами;

- возьми за правило: каждый день выигрывать 1 час времени – «золотой час!». В течение этого часа тебе никто и ничто не может помешать. Таким образом, ты получаешь время – возможно, самое важное для себя – личное время или время для себя. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел;

- построение аудиторной работы облегчено, т.к. оно регламентируется уже составленным расписанием занятий. Возьми за правило приходить в аудиторию заблаговременно. Студент, входящий в аудиторию после звонка, производит впечатление, по меньшей мере, несобранного, необязательного и проявляет неуважение к преподавателю;

- для вечерних занятий выбирай спокойное место – нешумное помещение (например, библиотеку, аудиторию, кабинет и пр.), чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Организуй такие условия и в комнате общежития. В период занятий не рекомендуется включать радио, магнитофон, телевизор;

- подготовься и разложи все материалы и принадлежности, необходимые для работы, на столе в строгом порядке. Этот порядок должен быть постоянным, чтобы легко, без суеты можно было пользоваться всем необходимым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый этап студенческой жизни и учебы имеет свои трудности, однако многое определяется на начальной стадии обучения. Этот период больше связан с «примеркой», «реконструкцией», во-первых, прежней системы взаимоотношений учащихся с педагогами, а во-вторых, их знаний, умений, установок на обучение. Происходит осмысление новой роли студента-первокурсника, появляется самооценка правильности принятого решения, постепенно формируется отношение к избранной профессии, к особенностям учебного процесса и его требованиям, к товарищам по группе и преподавателям. Студент всматривается в свое профессиональное будущее, пытается найти поддержку. На этой основе у студента возникают новые стремления и планы. Сложность адаптации первокурсника в вузе обусловлена тем фактором, что в данный период перестраивается и характер учебной деятельности: увеличивается количество учебных предметов, усложняется их содержание. Кроме того, увели-

чивается и количество преподавателей, имеет место быть так называемая проблема некоторой обезличенности учебного процесса. Так же все мы знаем, что при поступлении в вуз предполагается присутствие не только на лекциях, но и большая самостоятельная работа, подготовка к семинарам и закрепление пройденного материала. Многие из ребят не привыкли к такой системе обучения. А следствием потом оказываются кажущиеся неожиданными задолженности по некоторым дисциплинам.

И поэтому проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к требованиям обучения в вузе. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и в вузе. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, и большой «отсев» по результатам сессий.

Вышеуказанные проблемы, стоящие на пути к успешной адаптации первокурсника в новой среде, значительно усугубляют неупорядоченный режим учебной аудиторной и внеаудиторной нагрузки. Знакомство с данными методическими рекомендациями поможет организовать деятельность первокурсника при работе на лекциях, с книгой, при выполнении самостоятельной работы, при подготовке к первой сессии, к экзаменам, познакомит с оптимальным режимом дня и питания во время сессии.

Желаем успехов!

Учебное издание

Методические рекомендации
для первокурсников по организации учебной
и внеучебной деятельности в вузе

Ответственный за выпуск И.А. Кондратьева

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № 5 от 19.06.201, пункт 23

Издательство ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор Л.Г. Шibaкова

Подписано в печать 13.09.2013
Формат 60x90/16. Тираж 100 экз.
Объем 2,0 п.л. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69