

1 сентября

Учебный год. Погружение

Ох уж эти каникулы! Два месяца полного безделья, прогулки, клубы, пляжи, солнце... Кажется, невозможно поверить, что снова сентябрь, а значит, ранние подъемы, пары, конспекты, лекции, долгие часы в библиотеке.

Настроиться на рабочий лад сложно даже после месяца отпуска. Студенту труднее вдвойне: и отдых чуть дольше, и обязанностей с каждым годом добавляется – разобраться в сути новых предметов, перезнакомиться с преподавателями, начать работать над курсовыми, закрыть хвосты за прошлый год, если они все же остались, и постараться не обрасти новыми.

Как же настроиться на учебу после каникул?

Вспоминаем школу

Помните, как вы радовались новеньким тетрадкам, наборам ручек и карандашей, альбомам и краскам, чистенькому пеналу и портфелю? Самое время повторить опыт! Отложите старые конспекты в сторону, выбросьте в мусорное ведро ручки и маркеры, почти приказавшие долго жить, сожгите изодранный пакетик, в котором вы носили тетради. Зайдите в магазин канцтоваров – и купите все новое. Это очень мотивирует.

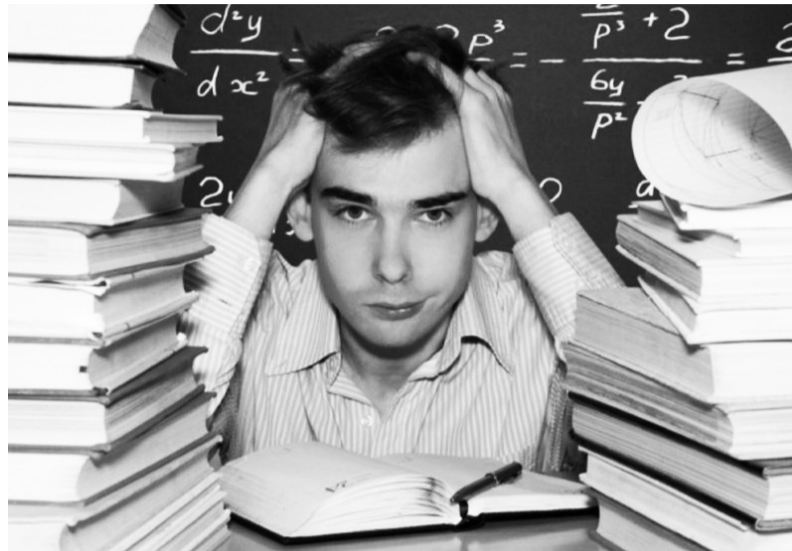
Создаем новый look

Недаром ввели школьную форму. Надев официальный брючный костюм или платье с фартуком, сорванец, еще вчера бегающий по улице с мячиком, превращается в настоящего школьника – серьезного и ответственного (ну хотя бы отчасти). Многие ли изменилось с тех пор? Разве что форма! Перед началом занятий загляните в магазин, подберите новые вещи, сделайте другую прическу или просто подравняйте волосы.

Стиль может быть любым, но лучше всего дисциплинирует официальный – костюм с юбкой или брюками. Casual стоит оставить для прогулок с друзьями... хотя бы на первое время.

Обустраиваем учебное место

Первокурсникам одновременно и сложнее, и проще. С одной стороны очень уж сильно отличается учеба в вузе от школы, с другой новые место, коллектив, вид деятельности



позволяют быстрее забыть про каникулы и влиться в учебный процесс. Студентам постарше чуть труднее: их ждет все та же общага или комната в квартире родителей, те же вуз и аудитория. Обновить окружение, чтобы настроиться на учебу после каникул, не так просто. Среди доступных вариантов: смена квартиры или комнаты, перестановка мебели (в том числе, по фен-шую), покупка новой вещи, как-то связанной с учебой, – книжного шкафа, рабочего стола, настольной лампы.

Составляем расписание

По расписанию жить, возможно,

и скучно, но без него настроиться на учебу не получится. Этот важный документ лучше подготовить через неделю-другую после начала учебы, когда будет утверждено расписание, и вы сможете уточнить количество пар и их время. Загвоздка лишь одна – неравномерное распределение занятий. В один день, возможно, придется отсидеть пять пар, а в другой – посетить всего два занятия. Впрочем, и это можно использовать себе на пользу.

При составлении личного расписания придерживайтесь нескольких правил:

- всегда вставайте в одно и то же время (сбитый режим сна – серьезная проблема, попортившая жизнь многим студентам);
- выделяйте время для прогулки, чтения книг или другого любимого занятия (пусть это будет 30 минут, но они только ваши);
- определите часы самостоятельных занятий (если "ничего не задали", возьмите книгу по специализации, почитайте – это будет полезно);
- распределите нагрузку равномерно, даже если график в вузе тому не способствует (две пары в день можно дополнить несколькими часами в библиотеке, а в день с пятью парами просто отдохнуть после учебы).

Берем быка за рога

Лучший способ настроиться на учебу – начать учиться! Уже что-то задали? Сообщили о предстоящей контрольной? Определили тему курсовой? Начните прямо сейчас – не завтра, не через неделю, не за два дня до сдачи. Так вы окажете себе огромную услугу и настроитесь на рабочий лад.

Многие студенты, а особенно студлансеры, грешат чрезмерным рвением к учебе и выдыхаются уже через пару месяцев. Результат удручает: такой студент хватается за голову на зачетной неделе и начинает быстро закрывать хвосты. Не повторяйте ошибок. Учеба – не спринтерский забег. Чтобы не выдохнуться на середине пути, не перегружайте себя с первых же дней. Сохраняйте баланс – и к концу марафона вы будете полны сил, чтобы без труда сдать экзамены.

Подготовила Елена ПЛОТНИКОВА.

Студент: секрет успеха

Учитесь общаться, всегда умеете налаживать контакт с людьми

Университет – удивительное место. Едва ли в своей дальнейшей жизни вы попадете в подобное скопление самых разных и интересных молодых людей, собранных в одном месте. Здесь можно овладеть навыком коммуникации в совершенстве. Ищите "своих" людей, держитесь за них, и учитесь уважать всех остальных. Общайтесь больше! Очень редко одинокие люди хорошо устраиваются в жизни. Никогда не забывайте простой истины: друзей проще всего приобрести в школе и университете, позже сделать это будет несравнимо сложнее.

Концентрируйте внимание на важном

Ставьте цели, достигайте их, радуйтесь маленьким победам, получайте от них удовольствие. Повторяйте эту процедуру снова и снова. Учитесь удерживать внимание на самых важных для вас учебных курсах. Стройте планы на будущее, но никогда не теряйте чувство настоящего момента. Именно на настоящий момент направляйте все свои силы.

Учитесь, учитесь, учитесь

Работайте над собой постоянно, ищите новые источники информации. Не бойтесь проявить себя, принимайте участие во всем, что считаете интересным: олимпиады, конкурсы, соревнования, гранты, поездки... Следите за этими событиями и находите важные и интересные для себя.

Не стоит чувствовать удовлетворения, усвоив все знания, полученные на занятиях. Помните, что это всего лишь необходимый минимум. Далеко не каждый студент добивается успеха, поэтому необходимо всегда быть на шаг впереди всех остальных. Талантливых от природы очень мало, большей же части приходится прокладывать себе дорогу в жизнь каждодневным трудом.

Уделяйте внимание своим оценкам

Всем знакомы примеры того, что некоторые известные личности так и не закончили университет, но при этом прекрасно чувствуют себя в этой жизни, добившись заоблачных успехов. Однако... Во-первых, они далеко не гордятся тем, что университетов не заканчивали, и насколько не проповедуют этот стиль жизни. Разве они отдадут при найме на работу приоритет людям без образования? Нет!

Во-вторых, если вы объявите себя троечником, и вас не будет волновать ваш средний балл, вряд ли это поможет вам основать свою компанию и добиться признания. Очень часто молодые люди находят в этом простую причину, которая будет покрывать их безделье и некомпетентность в каких-то вопросах. Один из основателей компании Google верит, что ничто так хорошо не характеризует интеллект человека, как средний балл его диплома, а именно оценки по математике и английскому языку. Остальные оценки, по его мнению, отражают способность человека реализовать эти знания во всех остальных областях.

Be eris

Сейчас эту фразу используют часто. Что она означает? Чем-то отличаться от всех остальных, вызывать уважение, заработать авторитет. Хотя бы в чем-то одним быть лучшим.

Вопросы и ответы

Почему мы очень легко и быстро привыкаем поздно просыпаться и засыпать, а вот рано вставать и ходить на учебу с непривычки для нас тяжело?

Рано вставать тяжело, только когда этого нет в привычке. Если регулярно подниматься в одно и то же время, вы заметите, что организм сам пробуждается в этот час. Скорее всего, мы ложимся поздно из-за стремления не упустить интересное, ведь, как нам кажется, именно вечером и ночью происходит то самое интересное. К тому же, к вечеру организм уже немного утомляется, и если ему не дать отдыха, наступает фаза перевозбуждения. И тогда очень сложно заставить себя лечь спать, возникает иллюзорное ощущение бодрости. А если вы легли поздно, то, естественно, встать рано – проблема.

Как заставить себя не прогуливать учебу?

В коре головного мозга есть лобные доли, этот участок отвечает за анализ, понимание причинно-следственных связей и проявление воли. Зона формируется примерно к 18 годам. Если студент не в состоянии составить простую логическую цепочку: "Я прогуляю – мне сейчас будет хорошо – потом придется сдавать экзамены – будет тяжело – возможно, я не дам – меня отчислят", то это говорит про незрелость и инфантильность.

Нужно чаще анализировать, думать, вспоминать свой возраст и про то, что вы уже не в школе. Помогает коллектив: договоритесь вместе ходить на учебу и не давать друг другу прогуливать, вместе всегда легче и веселее. Придумайте игру с друзьями-однокурсниками, где есть какие-то награды за максимальную пунктуальность, заключите пари.

Как психологически выдержать большую нагрузку после отдыха?

Рекомендуется использовать всем известные принципы, предохраняющие от переутомления: стабильный режим сна, питания и нагрузок. Очень помогают войти

в ритм занятия спортом, идеально начать ходить в бассейн – сочетание мышечной нагрузки и снятия спазмов, а как следствие – хорошее кровообращение, в том числе в шейном отделе, а значит и в головном мозге. Обязательно необходимо достаточно отдыхать. Научитесь распределять время между нагрузками и отдыхом.

Можно ли заранее морально подготовиться к учебному году? Что необходимо для этого делать?

Дома наведите порядок в тетрадах и учебниках, загляните в них ненадолго. Наведите порядок в учебных принадлежностях и в комнате. Подготовьте любимую и радующую вас одежду не только для первого праздничного дня, но и для последующих будней. Проникнетесь этой атмосферой, и вам будет легче в нее войти.

Как не впасть в тоску от того, что лето закончилось, а впереди нас ждет только учеба?

Заранее продумайте интересный досуг для выходных дней, распланируйте его по часам, тогда у вас появятся некие "приятные маячки", которые вы ждете. Раскройте осень интересными событиями, придумывайте маленькие праздники для себя. Учеба действительно занимает большее количество времени, но это не значит, что в вашей голове должна быть только эта информация. Один яркий день и его ожидание запоминается гораздо больше, чем две недели учебы.

Какие установки помогут хорошо учиться в новом году?

"Хорошо учиться в новом году" – это и есть установка. А если говорить про настрой, он должен быть таким: хорошо учиться – значит быть успешным, а быть успешным – это очень приятно. Если понять эту взаимосвязь, то становится легче заставить себя, ведь сделать себе приятное, став успешным, это то, ради чего можно и постараться.

Ульяновский государственный университет приглашает школьников 9-х, 10-х, 11-х классов на курсы подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Наши курсы это:

- опытные преподаватели УлГУ,
- разнообразные программы подготовки,
- индивидуальный подход,
- удобные время учебы и форма оплаты
- возможность участия в олимпиадах и профессиональных конкурсах, высокие результаты которых учитываются в качестве индивидуального достижения при поступлении в УлГУ или другой престижный вуз.

Подготовительные курсы к сдаче ОГЭ, ЕГЭ – это самая распространенная форма подготовки к поступлению в вуз. Занятия ведут преподаватели университета, среди которых авторитетные специалисты, имеющие многолетний опыт работы с абитуриентами. Эффективные методы обучения позволяют слушателям существенно нарастить базу знаний, восполнить имеющиеся пробелы, успешно сдать экзамены. Слушателям предоставляется возможность выбора предметов и программ подготовки.

В программе подготовительных курсов:

- Эффективное улучшение знаний по всем общеобразовательным предметам для успешной сдачи ОГЭ / ЕГЭ.
- Подготовка к выполнению заданий повышенной сложности,

дающих бальное преимущество на экзамене.

- Анализ типовых ошибок при выполнении ЕГЭ / ОГЭ.
- Формирование умений оптимального распределения временных затрат при работе с контрольно-измерительными материалами.

Готовим к ЕГЭ и ОГЭ с учетом изменений ФИПИ в КИМах и рекомендаций Минобрнауки России.

Будем рады вас видеть в нашем Центре довузовской подготовки.

Приним заявлений и оформление договоров по адресу: г. Ульяновск, ул. Л.Толстого, 42, кабинет 22. Справки по телефону 8 (8422) 41-28-17.