

# Вуз. Инструкция по выживанию

Стартует учебный год. Первокурсников ждет удивительный мир лекций и семинаров, пора бессонных ночей, отданных курсовым работам и научным проектам. Собрали полезные советы, чтобы ваш первый курс запомнился отличными оценками и прошел без стрессов и переутомления.



## Настройтесь учиться на "хорошо" и "отлично"

Организовать себя, справиться со стрессом и приступить к учебе на первом курсе непросто. Чтобы выжить и не оказаться в числе 20 % отчисленных, студентам приходится быстро адаптироваться в новых условиях.

**Собирайте загодя всю информацию** об условиях допуска к экзаменам на первой сессии. Эти данные есть в рабочих программах дисциплин и в методических рекомендациях на сайтах вузов. В программах найдутся списки необходимой литературы, с помощью которых вы сможете взять нужные книги в библиотеке, если, конечно, будете проворнее своих одногруппников и отправитесь за литературой в сентябре.

**Посещение занятий - обязанность студента.** Помните, что сдать зачет или экзамен без подготовки на "отлично" могут только очень талантливые люди, герои студенческих легенд и персонажи комедийных фильмов. В реальной жизни плохая посещаемость свидетельствует о несерьезном отношении студента к учебе, фиксируется в университетском профиле каждого обучающегося. Хорошая посещаемость, напротив, может стать решающим аргументом в случае, когда возникнут проблемы, например, если преподаватель будет несправедлив на экзамене или комиссия предвзято оценит курсовую работу.

**Молча отсиживайтесь "на галерке" - худшая стратегия студента на занятиях.** Активно участвуя в семинарах и коллоквиумах, ведь так ты не только отточешь свои знания и наработаешь навык публичных выступлений, но и получишь информацию, которой нет в учебниках. Заработать по итогам хорошей работы в семестре дополнительные баллы на экзамене реально.

**Общайтесь с преподавателями.** Они не кусаются. Обязательно убедитесь в том, что вы познакомились со всеми преподавателями в начале семестра. Посещайте их консультации в часы, для этого предназначены. Переписывайтесь с ними, если нужно. Преподаватели для того и существуют, чтобы установить связь между вами и предметом. Им, возможно, даже обидно, что вы не уделяете их дисциплине должного внимания. Если вы столкнулись с какой-нибудь проблемой, поговорите с ними. Ваш интерес к предмету вызовет у них интерес к вам, и они обязательно помогут добиться необходимого успеха.

**Забудь о школьных учебниках** и рефератах из "Гугла" и "Яндекса". Учеба в вузе требует от студентов серьезной самостоятельной работы с научной информацией, а также навыков самообразования.

Читай профессиональную литературу и научные журналы в библиотеке вуза, а также в электронно-библиотечных системах. Читательские билеты и ключи доступа к электронным ресурсам библиотеки как правило передают первокурсникам в начале семестра.

**Не ограничивайся очными занятиями** - проходи онлайн-курсы. Курсы тренируют память и эрудицию. Они полезны для развития профессиональных компетенций и дают немало дополнительной информации, которая поможет подойти к сессии в хорошей форме. Это возможность быстро и легко получить знания от лучших специалистов со всего мира.

## Будьте в хорошей душевной и физической форме

**Всему свое время.** Не стоит заниматься по ночам и в последние дни перед экзаменом. Внезапные вспышки активности во время сессии негативно влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы нашего организма. Хорошая альтернатива ударному труду - сочетание правильной организации рабочего времени и диеты.

**Подготовьтесь.** Для начала используйте планировщик задач. Не бойтесь купить обычный настенный календарь или ежедневник. Отметьте на/в нем все, что вы должны успеть сделать до учебы и, соответственно, после. Старайтесь изо всех сил придерживаться плана, и вы увидите, что семестр проходит планомерно, все намного лучше и легче, чем раньше. Планирование - идеальный ключ к жизни без лишнего стресса.

**Объективно оценивайте себя** и свои достижения. Помни, что неоправданно завышенные требования к себе вызывают вспышки тревоги и отбивают всякое желание продолжать учебу и любое стремление к достижениям.

Иными словами, некоторые первокурсники "ломаются" после первых неудач в университете и бросают учебу, поскольку за школьные годы у них сформировался синдром отличника. Каждый "отличник" считает, что он непременно должен быть лучшим и сильно расстраивается, когда не добивается поставленной цели.

**Будьте сдержаннее в ожиданиях:** "четверка" в зачетной книжке - совсем не конец света, а красный диплом не гарантирует вам сверхдоходов.

**Не пренебрегайте физкультурой.** Хорошая форма стимулирует память и аналитические способности. Например, занятия плаванием и регулярный бег, по данным нейрофизиологов, помогают в изучении языков и точных наук.

**Развивайтесь в разных направлениях.** Увлечения помогают человеку отвлекаться от рутинных пар, а порой и по-новому оценить ту или иную ситуацию - переформатировать знания, взглянуть на мир под другим углом.

**Отдыхайте и путешествуйте.** Работа без перерывов и учеба без отдыха приводят к психологическому выгоранию и могут стать причиной затяжной депрессии. Во время самостоятельных занятий делайте 15-минутный перерыв после каждых 45 минут работы. На каникулы запланируйте путешествия или поездки за город.

## Решайте финансовые вопросы с умом

В первом семестре вы можете получить повышенную стипендию, если успеете вовремя предоставить документальные подтверждения своих успехов в учебе (подойдут олимпиады, интеллектуальные соревнования школьников, научные конкурсы), искусстве, науке, спорте, общественной деятельности. Если и впредь будете учиться хорошо, сможете получать "повышку" и дальше.

**Лайфхак для иногородних.** Студенческое общежитие обойдется дешевле съема собственной квартиры, особенно если ты поступил на бюджет. Сэкономленные деньги можно потратить на отпуск, подарки, книги, гаджеты и все, чего душа пожелает. Цены в университетской столовой ниже, чем в ресторанах, а готовить самому - еще выгоднее.

**Принимайте участие в студенческих конкурсах,** многие из которых позволяют уже на первом курсе пройти стажировку на производстве или получить грант, именную стипендию или стипендию банка.

Не тратьте время в соцсетях. Попробуйте сервисы онлайн-заработка: некоторые платформы дадут не только хорошую прибавку к стипендии, но и дополнительное образование, а, возможно, стремительный карьерный старт - задолго до вручения диплома.

**Рассчитывайте силы.** Существует несколько возможностей успешно совмещать заработок с учебой. Например, официально обратиться в деканат за разрешением на свободное посещение лекций, либо достигать индивидуальных договоренностей с каждым преподавателем.

Но стоит помнить, что мир не вращается вокруг студента и не все преподаватели приветствуют подобное совмещение. Многие считают, что работа студента - хорошо учиться, а кто-то считает похвальным ваше желание стать самостоятельнее.

В любом случае нужно четко аргументировать свою просьбу о предоставлении свободного графика посещения занятий. Проблемы не нужны никому, так что поблажек на зачетах и экзаменах вам точно не будет.

Главное, чтобы желание совмещать работу с учебой не превратилось в погоню "за двумя зайцами", которая ни к чему хорошему не приведет.

## Самореализация расширяет компетенции

**Участвуйте в университетской жизни.** Сколько раз вы обещали себе, что обязательно будете ходить на различные встречи, но так ни разу там и не появились? Не лишайте себя этого. Выясните, какие курсы и объединения существуют в вашем учебном заведении. Выберите то, что вам действительно интересно, и обязательно сходите на первые занятия. Кто знает, может впоследствии вы станете самым преданным членом этих организаций.

Каждый вуз постоянно устраивает всевозможные мероприятия, которые предназначены для организации досуга студентов и всеобщего объединения. Например, спортивные турниры или игры КВН. Вы можете поддержать местную команду даже просто разрисовав себе лицо цветами, которые символизируют ваш университет. Обязательно участвуйте в творческих конкурсах. Даже если вы не умеете петь или танцевать, понадобится ваш талант рисовать, наносить грим, организовывать массовку или управлять фан-сектором. Все мероприятия вашего университета проводятся специально для вас, и это бесплатный способ интересно провести время. Именно благодаря им запоминаются студенческие годы, так не упустите шанс стать частью университетского духа! Кроме того, опыт общественной работы станет ценным бонусом к вашему резюме.

**Учитесь общаться!** Расширение круга общения может существенно повлиять на ваши взгляды. Общайтесь с людьми, которые разделяют ваши интересы. Они могут указать вам дорогу к дальнейшему развитию и дать необходимые советы.

Университет - удивительное место. Едва ли в своей дальнейшей жизни вы попадете в подобное скопление самых разноплановых, разнообразных и интересных молодых людей, собранных в одном месте. Здесь можно овладеть навыком коммуникации в совершенстве. Ищите правильных, "своих" людей, держитесь за них, и учитесь уважать всех остальных окружающих. Умейте налаживать с ними контакт. Это, скорее всего, будет очень важным навыком, который не раз вас потом выручит.

Общайтесь больше! Очень редко одинокие люди, страдающие "аутизмом", хорошо устроиваются в жизни. Дружите с однокурсниками. Они помогут вам в учебе и могут стать главными людьми в вашей жизни на долгие годы. Никогда не забывайте простой истины: друзей проще всего приобрести в школе и университете, позже сделать это будет уже несравнимо сложнее.

**Используйте все возможности.** Существует огромное количество стажировок, не бойтесь воспользоваться своим шансом. Есть множество вакансий, специально для студентов, не проходите мимо них и нарабатывайте опыт - даже неудачный вас многому научит.

Устанавливайте связи в необходимой вам сфере вне университета. Начните общаться с людьми, которые могут помочь вам с карьерой после учебы.

**Be eris.** Сейчас эту фразу часто используют, чтобы заканчивать выступления на конференциях. Но в целом ее смысл складывается из следующих составляющих.

Чем-то отличаться от всех остальных, быть известным, узнаваемым, вызывать уважением, заработать авторитет. Быть лучше, хотя бы в чем-то.

Подготовил Валентин ЛИСТОВСКИЙ.