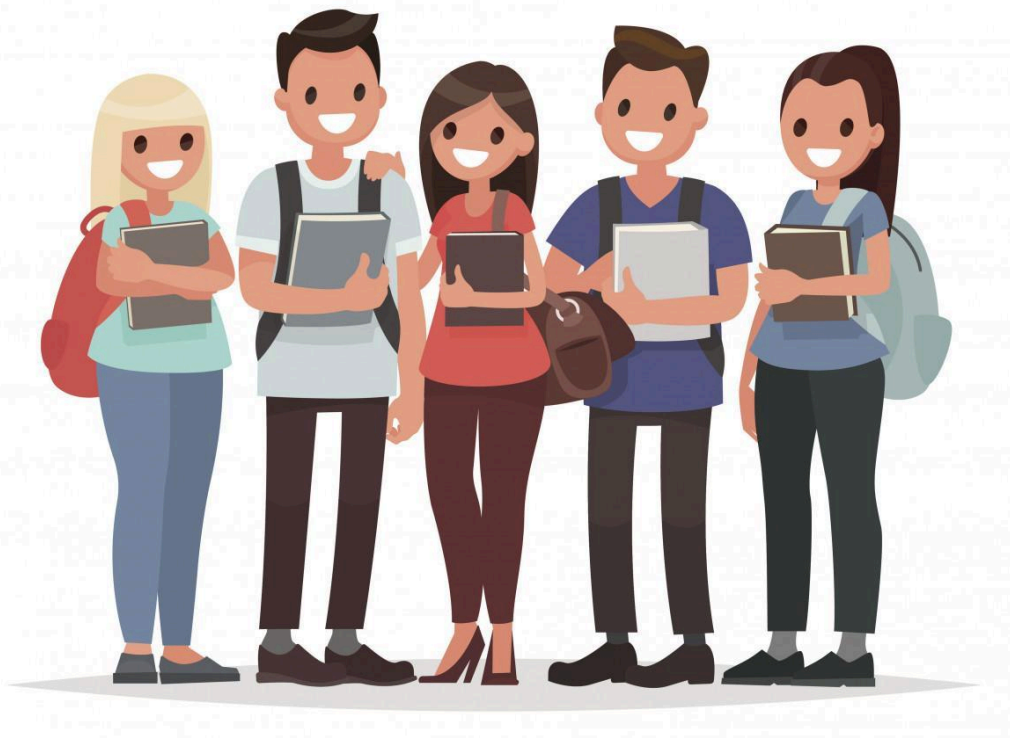


## Адаптация к новым условиям обучения



### Рекомендации для быстрой и благополучной адаптации:

- Изучи учебное заведение изнутри** (расположение кабинетов, возможные варианты маршрута, оснащённость лабораторий, библиотека, столовая...)
- Планирование** (уточни точное расписание на день, расписание занятий, проверочных работ, контрольных... Планируй своё время)
- Все предметы важны** (будь серьёзен, будь эрудирован! Помни, по каждой дисциплине будешь отчитываться, будь то общий или узконаправленный предмет, нет второстепенных предметов)
- Конспектируй кратко, но понятно.**
- Один в поле не воин.** Познакомься и обменяйся контактами со всеми одноклассниками (тебя никто не обязывает со всеми дружить)

и общаться, но в случае необходимости ты будешь знать как и кого найти)

**-Не верь слухам** (байки и страшилки про того или иного "препода" могут кардинально разниться из уст рассказчиков. Все индивидуальны. Только твои личные качества и знание предмета выстроят «своё» отношение с преподавателем)

**-Садись за первые ряды.** За первыми партами сидят не только «ботаники», но и те, кто действительно пришёл получать навыки и развиваться

**-Спроси, если есть вопросы.** Не бойся показаться глупым, если что-то не понятно. Во-первых, избавишь себя от лишнего поиска информации для понимания сути вопроса, во-вторых, поможешь ещё кому-нибудь своей смелостью (не ты один не понял), в-третьих, покажешь свою заинтересованность педагогу

**-Учись выступать.** Публичные выступления-часть учебной жизни (семинары, доклады, экзамены...) Достаточно хорошо знать предмет и немного потренироваться перед зеркалом накануне выступления

**-Расслабься.** Не стоит забывать про отдых (полноценный восьмичасовой сон, обязательный полноценный выходной, прогулки на свежем воздухе)

***Всем успешной адаптации!***