

Пам'ятка з виконання самостійної роботи



1. Чітке планування є необхідною умовою для успішної самостійної роботи. Потрібно врахувати дисципліни, які викладатимуться під час семестру та розклад занять. Необхідно ретельно ознайомитися з цими документами, вивчити їх.

2. Щоденному навчанню слід приділяти 6-8 годин свого часу, тобто при 6 годинах аудиторних занять необхідно відводити 2 години для самостійної роботи.

3. Конкретний план рекомендується складати на тиждень і на кожен робочий день. З вечора завжди треба розподіляти роботу на завтра.

4. В кінці кожного дня потрібно підвести підсумок роботи: ретельно перевірити, чи все виконано за наміченим планом, чи не було будь-яких відступів, а якщо були, то з якої причини. Потрібно здійснювати самоконтроль, який є необхідною умовою успішної роботи. Якщо щось залишилося невиконаним необхідно знайти час для завершення цієї частини роботи, не зменшуючи обсягу тижневого плану.

5. Рекомендується вести щоденник. Це привчає до аналізу, роздумів, правильному формуванню та висловленню думок, підвищує грамотність і сприяє саморозвитку.

6. Наукою і практикою встановлено, що лише самостійна робота дозволить студенту засвоїти систему знань, глибоко вникнути в сутність досліджуваних наук, оволодіти необхідними навичками, розвинути свої здібності і обдарування. Без добре організованої та планомірно здійснюваної самостійної роботи немає і не може бути справжнього вищої освіти та наукового пізнання.

7. Самостійна робота, будучи найважливішим засобом освіти, повинна будуватися на основі наукової організації розумової праці, яка вимагає дотримання наступних положень:

- ▢ визначити свої можливості, знати свої позитивні сторони і недоліки, особливості своєї пам'яті, уваги, мислення, волі;

- ▢ знайти найбільш придатні для себе методи самостійної роботи і піклуватися про їх поліпшення;

- ▢ починаючи роботу, встановити її мету (навіщо я працюю, чого повинен досягти у своїй роботі);

▮ намітити план роботи і працювати, дотримуючись цього плану (що і в який термін повинен я виконати);

▮ здійснювати самоконтроль, самоперевірку у процесі роботи;

▮ вміти створити сприятливу обстановку для своєї роботи і постійно вдосконалювати її;

▮ виконувати вимоги гігієни праці, створювати гігієнічні умови для праці. Працювати щодня, систематично, а не час від часу.

8. Для оволодіння навичками наукової організації розумової праці рекомендуються наступні правила роботи:

▮ Працюй щодня в один і той же час дня;

▮ Берися за роботу швидко, енергійно, без зволікання. Деякі студенти витрачають багато часу на втягування в роботу. Постав своїм девізом бути готовим почати роботу без зволікання;

▮ Не чекай сприятливого настрою, а створи його зусиллями волі. Потрібно вміти змусити себе працювати регулярно, ритмічно і за відсутності настрою і натхнення;

▮ На початку роботи завжди подивися, що було зроблено по досліджуваному предмету у попередній раз. Психологія вчить: якщо встановлено зв'язок нового матеріалу зі старим, то новий матеріал буде більш доступним, краще розуміється і засвоюється;

▮ Працюй зосереджено, уважно, думаючи тільки про роботу, не відволікайся від неї. Прагни виробити інтерес навіть до нецікавої, але потрібної роботи. Помилку роблять ті студенти, які працюють добре, з бажанням тільки по улюбленому предмету, а з інших предметів абияк;

▮ Працюй з твердим наміром зрозуміти, засвоїти, закріпити, розвинути в собі впевненість, що ти можеш і повинен це зробити;

▮ Приділяй більше часу для важкого матеріалу, не обходи труднощі, старайся долати їх самостійно;

▮ Користуйся різними прийомами, щоб змусити себе глибоко і ґрунтовно зрозуміти досліджуваний матеріал: записуй, складай схеми, таблиці, замальовуй і розповідай матеріал собі і своїм товаришам;

▮ Прагни бачити практичний сенс у засвоєних знаннях, старайся зрозуміти, як ці знання допоможуть у майбутній професійній діяльності. Не соромся про це запитувати викладачів.

9. Дотримання вимог психогігієни праці – необхідна умова ефективності роботи, оскільки «Запаси міцності» людського мозку не безмежні. Є такі навантаження, які здатні порушити нормальний перебіг психічної, та й не тільки психічної, діяльності людини, послабити його здоров'я, знизити продуктивність роботи. Поспіх, постійні побоювання тут спізнитися, а тут не встигнути, наростаючий, мов снігова куля, список справ, які треба виконати, – все це призводить до нервово-психічної перевантаження, розладу регуляторних механізмів організму людини. Як наслідок, це призводить до цілого «букету» так званих психосоматичних захворювань: артеріальної гіпертонії, ішемічної хвороби серця, виразкової хвороби шлунка та ін.. Дані за останній час показують, що ці захворювання значно «помолодшали», і їх можна сміливо

назвати «студентськими». Тому важливо заздалегідь підготувати себе так, щоб відповідати вимогам психогігієни праці:

▸ Важливо постійно пам'ятати: якщо добре «взято старт», тобто якщо початок процесу розумової діяльності був вдалим, то зазвичай і всі наступні операції протікають безупинно, без зривів і без необхідності «підключення» додаткових імпульсів;

▸ Не зайве ще раз підкреслити: запорука успіху – у плануванні свого часу. Пам'ятай: хто регулярно протягом 10 хвилин готує свій робочий день, той зможе щодня заощадити 2 години, а також вірніше і краще впоратися з важливими справами;

▸ Візьми за правило: кожен день вигравати 1 годину – «золотий годину!». Протягом цієї години тобі ніхто і ніщо не повинен перешкодити. Таким чином, ти отримуєш час, можливо, найважливіший для себе – особистий час або час для себе. Його можна витратити на свій розсуд по-різному: додатково на відпочинок, на самоосвіту, хобі або для несподіваних або надзвичайних справ; ▸ Побудова аудиторної роботи значно полегшена, тому що вона регламентується вже складеним розкладом занять. Візьми за правило приходити до аудиторії завчасно, тому що студент, що входить до аудиторії після дзвінка, справляє враження, щонайменше, незібраного, необов'язкового і проявляє неповагу до викладача;

▸ Для вечірніх занять вибирай спокійне місце – негучне приміщення (наприклад, бібліотеку, аудиторію, кабінет і пр.), щоб там не було гучних розмов та інших відволікаючих чинників. Організуй такі умови і в кімнаті гуртожитку. У період занять не рекомендується включати радіо, магнітофон, телевізор;

▸ Підготуйся і розклади всі матеріали та приладдя, необхідні для роботи, на столі у порядку. Цей порядок має бути постійним, щоб легко, без суєти можна було користуватися всім необхідним;

▸ Світло електролампочки не повинно засліплювати очі: воно повинно падати зверху або ліворуч, щоб книга, зошит не затулялися тінню від голови. Правильне освітлення робочого місця зменшує втому зорових центрів і сприяє концентрації уваги на роботі. Книгу або зошит розташовувати на відстані найкращого зору (25 см), уникати читання лежачи;

▸ Правильно чергуй працю і відпочинок: після занять в університеті і обіду 1,5-2 години на відпочинок (прогулянка, господарські справи і пр.). Вечірню роботу проводь у період з 17 до 23 години. Під час роботи через кожні 50 хвилин зосередженої праці відпочивай 10 хвилин (зроби легку гімнастику, провітри кімнату, пройди по коридору тощо);

▸ Фізкультура і спорт підвищують працездатність. Слід регулярно займатися зарядкою (а вранці – обов'язково), супроводжуючи її водними процедурами, спорт надає свіжість, бадьорість і відновлює розумову працездатність;

▸ Уникай перевтоми і одноманітного праці (наприклад, недоцільно 4 години поспіль читати книги). Найкраще займатися 2-3 видами праці: читанням, розрахунковими або графічними роботами, конспектуванням;

10. Для того, щоб за час навчання в університеті зберегти своє здоров'я, треба пізнати самого себе, особливості свого темпераменту і індивідуального стилю діяльності з тим, щоб дати собі вийти на простір творчості, самореалізації у

відповідності зі своїми біосоціальними можливостями. Наприклад, для осіб експресивного типу, орієнтованих на спілкування, емоційну відкритість, властиві швидкість творчого мислення та високий рівень домагання, порушення режиму трудової діяльності, підвищена збудливість. Для осіб протилежного типу – імпресивного, схильних до самоаналізу, порушення режиму відпочинку, які не вибагливі до споживчих цінностей, характерна висока спрямованість на сам процес творчості. У осіб імпульсивного типу зі зниженим самоконтролем, схильним до зривів у діяльності, мотиваційний профіль має «стрибучий» характер. Вони стійкі у стресових ситуаціях. Конфліктні особистості характеризуються рисами ригідності (недостатньою рухливістю психічних процесів), впертості, нестійкою самооцінкою, схильні до односторонніх захоплень. Тому тактика кожної людини повинна бути спрямована в одному випадку на включення у творчорозвиваючу діяльність, у іншому – на недостатнє спілкування, у третьому – на задоволення хобі (наприклад, колекціонування).

Бажаю успіху !