



ГБПОУ «Бурятский аграрный колледж им.М.Н.Ербанова»

Советы социального педагога

Студентам

1. Составьте режим дня. Старайтесь соблюдать. Анализировать в конце дня, что сделано, а что нет.
2. Ложитесь спать не позднее 23 часов. Необходим 8часовой сон.
3. Правильно организуйте свой быт, с меньшими затратами времени.
4. Питайтесь не менее трех раз в день.
5. Будьте на свежем воздухе не менее двух часов в день. Это улучшает самочувствие.
6. Занимайтесь физкультурой в течение всего дня.
7. Поддерживайте свое здоровье методом закаливания, соблюдайте личную гигиену, изучите профилактику инфекционных заболеваний.
8. Побольше общайтесь с сокурсниками. Изучите «Этику общения». Стройте свои отношения на основе доброжелательности.
9. Поддерживайте психологический комфорт. Не ссорьтесь. Будьте вежливы со студентами и преподавателями.
10. Будьте аккуратны.
11. Утром повторите краткий конспект по предметам, так как утром память работает в несколько раз продуктивнее.
12. На лекции ее содержание старайтесь пропустить через себя. Пишите лекцию в виде обобщений, схем.
13. На практических занятиях старайтесь все проговорить вслух, проделать манипуляции, выучить тему.
14. По трудным темам составьте опорные конспекты в виде рисунков, схем, символов.
15. Учитесь работать самостоятельно с учебно-методическими пособиями. Больше работайте самостоятельно.
16. Научитесь нормально конспектировать учебник в виде тезисов, логико-структурных схем, обобщений.
17. Умейте разряжаться. Изучите методы разрядки.

