

**Бюджетное учреждение
профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Лангепасский политехнический колледж**

Памятка первокурсника!

**Педагог-психолог:
Рыбакова Юлия Валерьевна**

г. Лангепас

Уважаемый первокурсник!

Поздравляем тебя с началом учебы в Лангепасском политехническом колледже.

Надеемся, что ты с пользой проведешь годы учебы и станешь высококлассным специалистом.

Нам приятно поздравить тебя с тем, что ты вливаешься в коллектив студентов нашего колледжа. Очень бы хотелось, чтобы ты за годы обучения в колледже впитал в себя все лучшие качества, присущие многим поколениям наших выпускников.

Твои тревоги и волнения, связанные с поступлением в колледж остались позади. Впереди студенческая пора, веселая и разнообразная, наполненная лекциями, семинарами, зачетами и, экзаменами и многими другими событиями трудной, но прекрасной студенческой жизни.

Настоящая памятка позволит тебе лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех.

Помни «Заповеди студента».

Заповеди студента

1. Учись распознавать.
2. Учись запоминать.
3. Учись понимать.
4. Начинай изучать с понятия.
5. Учись применять знания на практике.
6. Учись переносить знания в новой ситуации.
7. Учись выражать мысль точно и грамотно.
8. Если не понял, ответь на вопрос, почему не понял.
9. Не бойся ошибаться, но на ошибках учись.

Как научиться «хорошо» учиться?

Учиться «плохо» – ума не надо, это легко, это – все «само собой», «по течению». Все время что-то преодолевать, получать от учебы неудовольствие. Она будет издеваться над Вами, мстить, а Вы со злостью будете совершать «героические поступки».

Учиться «плохо» – это постоянно спасать себя на пределе сил, в последнюю минуту, «на грани фола». Это – вечно плохое настроение, растрачивание своей внутренней энергии. Это – прямой путь заработать кучу болезней себе и создать ад родственникам. Учиться «плохо» это верный путь создавать себе проблемы.

Многие «троечники» сетуют на отсутствие интеллектуальных задатков и неразвитость способности учиться. На самом деле в 99% случаев причины иные. Их не меньше пяти:

1. Слабая мотивация к обучению;
2. Плохая самоорганизация (привычка рассчитывать на «авось», на «потом», на «успею еще», на «работа – не волк, в лес не убежит»);
3. Слабая воля, легкое подчинение соблазнам, которые, по существу, вами правят;
4. Некритичное отношение к себе и завышенная требовательность к другим.
5. Незнание «технологии рациональной учебы».

Первые четыре причины в значительной степени психофизиологические, зависящие от склада характера, типа нервной деятельности. Необходимо это понять, разобраться в самом себе. Только в этом случае возможно дальнейшее самосовершенствование, изменение отношения к процессу учебы.

С главными проблемами рациональной технологии учебы мы Вас постараемся кратко познакомить как на страницах данной «памятки», так и на занятиях в курсе «Введение в специальность».

О рациональной технологии учебы.

Виды учебных занятий в колледже можно разделить на аудиторные и внеаудиторные.

К аудиторным занятиям относятся: лекции, лабораторные работы; практические и семинарские занятия; консультации; экзамены.

К внеаудиторным – можно отнести те виды работ, которые студенты выполняют во внеаудиторное время, вне расписания, но при консультации преподавателей: работа над курсовыми проектами, работами, домашними заданиями; подготовка к лабораторным и контрольным работам; работа над дипломным проектом.

Отличительной особенностью обучения в колледже является необходимость постоянно работать самостоятельно без регулярного контроля со стороны преподавателей и родителей. К сожалению, как показывает практика, не все первокурсники сразу готовы к такой системе обучения. Не всегда получается правильно спланировать время, организовать место для занятий, преодолеть какие-либо внутренние психологические проблемы и барьеры. Не сразу студенты понимают преимущества работы в группе при подготовке к занятиям, не умеют их правильно организовать.

Удивительно, но не все умеют правильно читать, организовывать и развивать ресурсы своей памяти!

Особые сложности связаны с подготовкой и сдачей экзаменационной сессии – сложнейшего психологического испытания для первокурсника! Как сформировать собственную «рациональную технологию обучения» вы узнаете на занятиях по курсу «Введение в специальность», который Вам будут читать в течение первого курса.

Этот курс ставит своей задачей сократить сроки адаптации вчерашнего школьника к новой системе обучения. Прислушайтесь к советам опытных преподавателей, читающих этот курс, и вы будете с легкостью учиться «хорошо»!

Тяжело каждое утро вставать в одно и то же время, чтобы не опаздывать в колледж. Зато как приятно, когда после родительского собрания родители приходят спокойные и довольные, потому что тебя отметили среди тех, кто никогда не опаздывает.

Не думай, что занятия по утрам придумали для того, чтобы поиздеваться над твоим неокрепшим организмом. Наоборот, наукой установлено, что по утрам работоспособность очень большая. Это значит, что за один час утром ты без труда можешь выучить то, на что ушел бы весь вечер.

Всем известно, что в колледж ходят для того, чтобы получать знания по различным предметам и пообщаться с друзьями, рассказать последние новости из своей жизни, обсудить что-нибудь очень важное. А как тебе кажется, – что главней в колледже: возможность учиться или возможность болтать с одногруппниками? Наверное, и то, и другое в равной степени. Но вот ведь в чем дело – общаться с друзьями можно дома, на улице, у кого-нибудь из них в гостях, а вот получить такие знания, которые пригодятся потом в жизни и которые тебе специально отбирают из самых разных умных книжек, можно только в колледже. Поэтому нужно привыкнуть к тому, что преподаватель старается для тебя, объясняет именно тебе, и больше ты это ни от кого не услышишь. Время занятия отведено как раз на то, чтобы выслушать и понять новую информацию, новую порцию знаний. С соседом по парте можно обсудить все волнующие вас дела на перемене или после занятий.

На занятиях нужно быть предельно внимательным и запоминать все, что говорит преподаватель.

Как работать на лекции?

Вопреки расхожему в студенческой среде мнению, что лекция – это труд только преподавателя, рассмотрим, а что же приходится делать студенту на лекции, чтобы не пропало попусту затраченное время и полученные знания в дальнейшем были использованы наиболее эффективно.

Надо почти одновременно выполнять много разных дел:

- внимательно следить за развитием мысли преподавателя;
- стараться понять излагаемое, сопоставляя со своим знанием, опытом, памятью, кругозором;
- записать (и зарисовать) материал лекции.

Наибольшую трудность вызывает составление конспекта.

Цель составления конспекта:

- фиксирование материала с возможностью повторения в любое время;
- возможность использования и другими лицами;
- создание не только полезного, но и эстетического произведения (он должен быть и красив);
- закрепление связи ярких ассоциаций со смыслом, идеями.

Необходимо:

1. Перед началом лекции осознать ее название и поставить перед собой цель понять ее как можно глубже и записать как можно больше.
2. Вдуматься в план занятий, предложенный преподавателем, и на основе этого плана представить то, о чем идет речь.
3. Внимательно слушая лекции, обязательно вести ее запись в виде конспекта. Недаром народная мудрость гласит: «Самые бедные чернила, лучше любой памяти».
4. Выписывать следует: основные положения, важнейшие аргументы, самые яркие факты, названия.
5. Во внеаудиторное время лекцию следует обработать, дописать сокращения, на основе источников, указанных преподавателем, дополнить лекцию фактами и основными положениями.

На чем писать лекцию?

Лучше на больших по формату тетрадях (типа журнала, амбарной книги). Тогда Вы эффективно будете использовать свое зрение для одномоментного охвата почти всей лекции. Проблем с запоминанием, повторением, связями и подчиненностью разделов будет меньше. А если еще и цвет имеется (подчеркивания, точки, стрелки и пр.), эффект еще больше возрастает.

Чем писать конспект?

Лучше черным «шариком» (хорошо иметь запасную ручку). Высший пилотаж – трехцветная ручка (не три, а одна). Это позволяет делать цветовой акцент без затраты времени на поиск фломастера или ручки.

Как внимательно работать на лекции?

1. Приведи себя в боевое состояние внешне, то есть сядь, подберись внутренне, настройся слушать и убеди себя, что слушать сегодня необходимо.
2. Следи за рассказом преподавателя, старайся запомнить его: вам нужно понять, следить за мыслью. Старайся понять, да получше, и тогда многое запомнится само собой.
3. Чтобы легче было следить за мыслью преподавателя, не упускать ее, старайся сам мысленно работать. У тебя две работы: первая – задавать себе вопросы: почему так? Если они остаются без ответа, спросить преподавателя; вторая – мысленно составлять в уме план рассказа преподавателя, то есть делить рассказ на части. Отметить про себя: «Так, это первое понятно... теперь второе, третье...». Эта работа ума помогает вниманию.

Что и сколько записывать?

Типичные ошибки – ничего не записывать и все записывать. В первом случае – лекция пропадает (все равно все не запомнишь и повторить будет невозможно). Во втором – все равно не успеешь, так как обычный темп «говорения» лектором 100–120 слов в минуту, а обычная запись (без сокращений) всего 20. Поэтому записывать надо лишь главное и использовать систему сокращений. Такая система дает возможность высвободить время для размышления, понимания материала. Человек мыслит в 10 раз быстрее, чем пишет, поэтому студент может успевать соображать.

Записывать лекции надо не дословно, а перерабатывая (если не идет простая диктовка), превращая в тезисы, в «свои слова». Система сокращения должна обеспечить скорость записи 40-70 слов в минуту. Этого будет достаточно.

Обычно такую систему каждый студент произвольно составляет сам. Но есть смысл помочь ему в этом. Система сокращений должна включать:

- математические знаки и «квантеры»: $>$, $<$, $=$, $->$, f (\dots), $= f$ (\dots), \lim , $->\lim$, opt , min , max , const , var , млн, тыс, млрд;
- соединения математических знаков и символов: чем $>t\dots$, t^\wedge , $t\text{I}$, t , если t^\wedge , то $p\text{I}$, $p=\text{const}$;
- пиктограммы или стилизованные картинки: L – швеллер, L – уголок;
- знаковая символика, выражающая личное отношение к материалу: !, ?, ого!, ?!, и т.д.;
- общепринятые сокращения: м.б- может быть, см. – смотри, и т.д., т.к., т.н. – так называемый, к-л. –какой-либо, и др., и пр., и т.п., $->$ - отсюда следует, и т.д.;
- применение разделительных знаков: т/б – техника безопасности, ф/х – физико-химический, с/х – сельско-хозяйственный, п/пр – полупроводники, ср/ар – средне-арифметическое.
- Сокращения, относящиеся к какому-либо курсу могут включать:

- Символику, принятую в данной дисциплине: t-время, T- температура, p- давление и т.д.;
- Ключевые слова, представляющие сокращения в данной дисциплине: св. – сварка, д. – давление, УЗК – ультразвуковые колебания, Ч- человек, Л – личность, Д- деятельность;

Сокращения длинных слов: к-та – кислота, ПрСт – прибавочная стоимость, с/с- себестоимость, ц/б.с – центробежная сила, эн-я – энергия, эн-ка – энергетика, кап-м – капитализм, г/д-ка- гидродинамика;

Использование иностранных слов; if – если, ex – например, log , const- постоянно, aq- вода, lim.

Необходимо уметь быстро и четко рисовать. Часто студенты много времени тратят на зарисовывание. Полезно тренироваться, иметь карандаш, линейку. Раскрашивать рисунки и схемы лучше дома при работе над конспектом.

Где сидеть?

Ну, конечно, не в конце аудитории (не видно, не слышно, много отвлекающих моментов), не сбоку на первом ряду (блики от доски, «ночное» видение). Лучше - посередине, ближе к доске. Тогда работают оба полушария мозга, оба поля зрения. Усиливается эмоциональность восприятия. Да и лектор Вас примечает, именно с Вами говорит во время изложения материала.

Учись конспектировать.

1. Внимательно ознакомься с произведением.
2. Определи цель составления конспекта.
3. Конспект следует писать от имени составителя.
4. После цитат нужно указывать страницу произведения.
5. Выделяй слова, фразы, абзацы.
6. Нельзя искажать мысли автора.
7. Конспект пишется четко и разборчиво.
8. Конспект поможет выделить главное.

Как запомнить материал?

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше - действуй.
9. Если получил задание на вторник, а уроки в пятницу, не жди четверга: выучи сразу, а накануне повтори.
10. Не учи стихи по странице, короткие заучивай сразу, длинные разбирай на смысловые части.
11. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
12. Никогда сразу не справляйся по книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

Как решать задачу.

1. Прочитай внимательно условие задачи.
2. Сделай чертеж или схему и отметь на нем данные.
3. Запиши справа от чертежа условие.
4. Найди на чертеже фигуры, которые помогут найти неизвестные элементы.
5. Если необходимо, сделай дополнительное построение.
6. Проанализируй построение на листочке, составь план, после этого начинай решать в тетради.
7. Каждый шаг сопровождай кратким объяснением.
8. Проанализируй ответ, правилен ли он по смыслу.

Как организовать самостоятельную работу?

Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Начинать самостоятельную работу следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако, не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Лучше ежедневно работать не более чем над 2-3 дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.)

Следует правильно организовать свои занятия: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв 20-25 минут.

Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. **Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.**

Как выполнять домашние задания?

1. При подготовке домашнего задания проверь степень усвоенного учебного материала путем составления плана прочитанного и пересказа главных мыслей.
2. Систематически отвечай на контрольные вопросы учебника, составляй дополнительные вопросы к тексту.
3. Выработывай привычку проверять правильность выполнения учебных заданий (оценивайте жизненную реальность результата, проверяй правильность вычислений обратными действиями и т.д.)

Этапы работы	Контролируй себя	Напоминай себе
1. Приступая к выполнению заданий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определи, какие задания нужно выполнить. 2. Обдумай, как лучше, быстрее, продуктивнее это сделать (план в уме). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смотри записи в дневнике. 2. Приготовь необходимые учебники, пособия, наведи порядок на столе. 3. Установи последовательность выполнения уроков. 4. Распредели время на каждый предмет.
2. Выполняя домашнее задание.	<p><i>В начале работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Справляюсь, что задано. Что нужно сделать? Вспоминаю содержание материала и объяснение учителя. <p><i>В ходе:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверяю себя, то ли я делаю, что требуются? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уясни требования задания. 2. Вспомни советы преподавателя к выполнению заданий. 3. Не отвлекайся. 4. Следи за последовательностью действий. 5. Умей уложиться в отдельное время.

	<p>2. Так ли я действую, как надо?</p> <p>3. Уложусь ли в отведенное время.</p> <p><i>В конце:</i></p> <p>1. Устанавливаю, что еще не выполнено.</p> <p>2. Даю оценку результату своей работы.</p>	<p>6. Проверь себя, все ли выполнено.</p> <p>7. Верно ли выполнено?</p> <p>8. Есть ли другой способ решения задачи?</p>
3. Завершение	<p>1. Контролирую полноту и качество выполнения задания.</p> <p>2. Что можно дополнительно сделать?</p> <p>3. Планируй свои ответы на занятия.</p> <p>4. Определяю, что следует уточнить у товарища, у преподавателя.</p>	<p>1. Проверь глубину своих знаний.</p> <p>2. Если нужно, доработай, уровни пробелы.</p> <p>3. Оцени свои успехи и учти ошибки на будущее.</p>

Как выбирать и читать книгу.

1. Не читай, что попало.
2. Посоветуйся с библиотекарем, преподавателями, что взять читать.
3. Читай о книгах в газетах, журналах, обращай внимание на выставки.
4. Пользуйся картотеками, каталогами.
5. Составь список книг, которые хочешь прочитать в этом году.

6. Читай не спеша, вдумчиво.
7. Чаще читай вслух и старайся правильно произносить слова.
8. Старайся понять все, о чем пишется в книге. Непонятные слова посмотри в словаре.
9. Напиши себе, чем понравилась книга.
10. Попробуй пересказать прочитанное.

Участвуй в читательских конференциях, литературных вечерах.

Как работать над докладом.

1. Узнай в библиотеке, какая имеется литература по этой теме и закажи ее.
2. Изучайте литературу, в процессе работы над ней сделайте выписки цитат, цифровых данных, составьте планы отдельных разделов.
3. Составьте план доклада.
4. Подберите и прочитайте дополнительную литературу.
5. Оформите доклад в соответствии с планом.

Как работать на лабораторном занятии.

При подготовке к лабораторному занятию необходимо изучить теоретический материал, который будет использоваться в ходе выполнения лабораторной работы.

Нужно внимательно прочитать методическое указание (описание) к лабораторной работе, продумать план проведения работы, подготовить необходимые бланки и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы, как правило, необходимы следующие операции:

- подготовка оборудования и приборов, сборка схемы;
- воспроизведение изучаемого явления (процесса);
- измерение физических величин, определение параметров и характеристик;
- анализ, обработка данных и обобщение результатов.

В отчете при анализе результатов работы указывается, какие закономерности подтверждены или выявлены, какие погрешности имеют место, что было причиной появления погрешностей.

При защите отчета преподаватель беседует со студентом, выявляя глубину понимания им полученных результатов.

Зачем нужна консультация?

На консультации организуется самостоятельная работа студентов для рассмотрения вопросов, связанных с уточнением тех или иных научных данных, новых для студента понятий, методов решения задач; даются сведения о дополнительной литературе.

Посещение консультации не считается обязательным, поэтому некоторые студенты ошибочно недооценивают их. На самом деле именно на консультации происходит общение студента с преподавателем на самом благожелательном уровне, что способствует наилучшему разбору и усвоению материала.

Как сдать сессию?

Зачетно-экзаменационная сессия состоит из последовательности зачетов и экзаменов. Экзамены проводятся по расписанию экзаменационной сессии. В сессию может быть не более 5 экзаменов. Студенты допускаются к экзаменационной сессии при условии сдачи всех зачетов, предусмотренных учебным планом на данный семестр.

При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку.

При наличии уважительной причины директор может допустить к устным экзаменам студентов, не получивших зачет по предметам, по которым нет экзаменов. В этих случаях сдача зачетов переносится на период экзаменационной сессии. Студентам, которые не могли сдать зачеты и экзамены в установленные сроки по болезни, удостоверенной справкой поликлиники и по другим уважительным причинам, директор

устанавливает индивидуальные сроки сдачи зачетов и экзаменов.

Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости, и в случае выявления неуважительной причины неявки выставляется неудовлетворительная оценка. Неявка на экзамены без уважительной причины рассматривается как нарушение учебной дисциплины.

Студенты, получившие в сессию неудовлетворительные оценки, обязаны явиться к директору для согласования порядка ликвидации академической задолженности.

Студенты, получившие в сессию 3 и более неудовлетворительных оценок, а также не ликвидировавшие академические задолженности в установленные сроки, подлежат отчислению из колледжа.

Надеемся, уважаемый студент, что именно к Вам это не относится!

Как подготовиться к экзамену?

- Необходимо чередовать время работы и отдыха, планировать работу на каждый день. Учить (повторять) нужно по темам, а не по билетам. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.
- Заучивая (повторяя) материал, постарайтесь составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память – неплохой помощник, выручит.
- Если голова полна «под завязку» – нужно сделать перерыв, пусть это будет хотя бы десятиминутное расслабление, но без восприятия и обдумывания чего-либо.
- Накануне экзамена посмотрите каждый вопрос билета, вспомните план ответа. Постарайтесь закончить работу накануне экзамена хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.
- Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.

В день экзамена.

Будь то письменный или устный экзамен, настройте себя на работу; не паникуйте, что ничего не знаете (если, конечно, все повторили).

- Увидев текст письменной работы, не хватайтесь за работу со словами: "О! Я это знаю!». Прочтите бегло текст, чтобы познакомиться с содержанием работы.
- Читая второй раз, к каждому заданию мысленно составьте план. Незнакомые задания оставьте, пропустите, вернитесь к ним позже.
- Начинайте решение самого легкого для вас задания, оформите его в черновике так, чтобы при переписывании не тратить много времени.
- Остальные задания решайте по степени сложности.
- Не забудьте оставить время на проверку.

На устном экзамене.

- Вы взяли билет, прочитали. Если он покажется вам незнакомым, постарайтесь не торопиться произносить слова «Я его не знаю».
- Сядьте. Подумайте. Вспомните тему, план, который составляли.
- Если в чем-то сомневаетесь, спросите у педагога, о том ли вам говорить.
- Готовьтесь к ответу на вопросы билета, как на письменном экзамене.

Как справляться с трудностями?

*Самое важное в каждом деле –
пересилить момент, когда вам
не хочется работать.*

И.П.Павлов

Когда на улице светит солнце, дует легкий ветерок и на небе нет ни одного облачка, страшно хочется отправиться подальше от того, что изо дня в день повторяется в твоей жизни. Кажется, что если бросить колледж с его бесконечными

занятиями, лекциями, факультативами и дежурствами, то жизнь станет сказочной и переменится только к лучшему.

Иногда, действительно, нужно менять привычную обстановку на что-то новое, но делать это лучше в конце недели. А знаешь почему? Потому что за неделю ты честно переделаешь все дела и заслужишь отдых.

Иногда стоит только заболеть или пропустить парочку занятий,

накапливаются «хвосты» и охватывает желание все бросить и ни о чем не думать. Тебе кажется, что в жизни не было более противного и сложного периода, что больше никогда не будет успехов и хороших отметок, потому что нет сил и желания расхлебывать упущенное. Это неправильные мысли.

Тебя пугает то, что не хватает сил самостоятельно справиться с проблемой? Нужно думать о другом. Скажи себе: «Я достаточно взрослый человек, чтобы самостоятельно попытаться справиться с трудностями». Это поможет найти в себе уверенность, а дальше все пойдет само собой.

**КОГДА ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, ЕМУ
НИКОГДА
НЕ ОТКАЗЫВАЮТ В ПОМОЩИ. СТОИТ ТОЛЬКО
ПОПРОСИТЬ.**

Лучше все делать вовремя: так проще жить.

Способности, как и мускулы, растут при тренировке.

Пожелания

Когда человек отправляется в долгий путь, ему принято пожелать счастья и здоровья.

О здоровье в твоём возрасте заботиться не принято. Однако практика показывает, что именно в студенческие годы может возникнуть масса хронических заболеваний, которые проявят себя в зрелости.

Позаботься о своём духовном и психологическом здоровье.

Для того, чтобы оставаться здоровым, вполне достаточно быть оптимистичным, иметь активную жизненную позицию и волю к победе!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ, ПЕРВОКУРСНИК!