**Рекомендации для обучающихся первокурсников по организации учебной деятельности**

1. Составь режим дня. Старайся его соблюдать. Анализируй в конце дня, что сделано, а что нет.

2. Ложись спать не позднее 23 часов. Необходим восьмичасовой сон.

3. Правильно организуй свой быт, с меньшими затратами времени.

4. Питайся не менее трех раз в день.

5.Будь на свежем воздухе не менее двух часов в день. Это улучшает самочувствие.

6. Занимайся физкультурой в течение всего дня.

7. Поддерживай свое здоровье методом закаливания.

8. Соблюдай личную гигиену.

9. Поддерживай психологический комфорт. Не ссорься.

10. Будь вежлив со студентами и преподавателями.

11. Больше общайся с сокурсниками. Строй свои отношения на основе доброжелательности.

12. Будь аккуратен.

13. Собираясь в колледж, повтори краткий конспект по предметам, так как утром память работает в несколько раз продуктивнее.

14. На занятиях содержание нового материала старайся пропустить через себя. Конспектируй в виде обобщений, схем.

15. Дома при подготовке заданий старайся все проговорить вслух, проделать манипуляции, выучить тему.

16. Учись работать самостоятельно с учебно-методическими пособиями. Научись правильно   конспектировать учебник в виде тезисов, логико - структурных схем, обобщений.

17.Умей разряжаться. Методами разрядки могут быть: прогулки по свежему воздуху, дыхательная гимнастика, занятия физической культурой и спортом, общение с друзьями, просмотр кинофильмов и прослушивание спокойной музыки, уборка квартиры, хобби (вязание, вышивание, игра в гольф и т.д.).