

**Хмельницький кооперативний торговельно-економічний  
інститут**

**Пам'ятка першокурсника!**



**м. Хмельницький  
2015 р.**

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Проректор з науково-педагогічної та виховної роботи

\_\_\_\_\_ В.С.Церклевич

«Пам'ятка першокурсника» – методичний посібник на допомогу кураторам студентських груп, викладачам, які проводять заняття з дисципліни «Введення у спеціальність» і студентам першого курсу усіх спеціальностей Хмельницького кооперативного торговельно-економічного інституту.

Кооператив – це група осіб, які добровільно об'єдналися, щоб задовільнити спільні економічні, соціальні та культурні потреби і прагнення з допомогою підприємства, що перебуває у їх спільній власності та під демократичним управлінням і контролем.

Кооперативи можуть створюватись у будь-якій галузі, де можливий бізнес. Їх перевага в тому, що кооператив як форма господарювання дозволяє забезпечити своїх членів тими ж товарами або послугами, що і приватний підприємець, але на вигідніших умовах.

Кооперативи – не прибуткові організації. Вони зорієнтовані на забезпечення своїх членів роботою чи послугами, а не на отримання прибутку від вкладеного капіталу. У той же час доходи від господарської діяльності, яку проводять кооперативи, мають перевищувати витрати цієї організації.

Об'єднання кооперативів – спілка, асоціація, федерація, союз, альянс.

Кооперативи та їхні об'єднання формують систему кооперативних організацій. Таку систему ще називають кооперацією.

До кооперативних принципів зараховуємо:

- добровільне і відкрите членство;
- демократичний членський контроль;
- економічна участь членів;
- автономія і незалежність;
- освіта, підвищення кваліфікації, інформація;
- співробітництво між кооперативами;
- турбота про громаду.



## Побажання

Коли людина збирається у довгий шлях, їй прийнято побажати щастя та здоров'я.

Про здоров'я у Вашому віці турбуватися не прийнято, але практика показує, що саме у студентські роки може виникнути велика кількість хронічних захворювань, які проявлять себе у зрілому віці.

Ми закликаємо Вас навчитися турбуватися про своє духовне і психологічне здоров'я.

Для того, щоб бути здоровим, цілком достатньо бути оптимістичним, мати активну життєву позицію і прагнення до перемоги!

## У ДОБРІЙ ШЛЯХ, ПЕРШОКУРСНИКУ!



P.S. Якщо наведені у запропонованій пам'ятці поради і рекомендації допоможуть Вам зберегти самоконтроль у складних ситуаціях, що виникатимуть на першому курсі навчання, і «вижити» в іспитовий період, то ми вважатимемо свою місію виконаною.

Хочемо тебе заспокоїти: проблема «батьків і дітей» існує достатньо давно.

### **ВТРАТИТИ ДОВІРУ ЛЕГШЕ, АНІЖ ОТРИМАТИ.**

Не підвищуй голос при суперечці зі своїми батьками. Будь-яка суперечка, в якій хто-небудь підвищує голос, може легко перетворитись на сварку. Якщо ти постарася говорити спокійно та переконливо, батьки, швидше за все, прислухаються до твоїх доводів і дозволять зайнятися улюбленим заняттям. І не лише це.

Не варто одразу ж звинувачувати своїх батьків у тому, що вони тебе не розуміють і відносяться до тебе як до малої дитини. Спробуй зрозуміти, чому вони так роблять, чим вони стурбовані.

Коли у тебе будуть власні діти, ти зрозумієш, чому батьки не дозволяють тобі гуляти до пізнього часу. На жаль, у наш час на вулицях небезпечно, тому батьки і хвилюються. Наркотики, хулігани, автомобілі, водії яких не дотримуються правил дорожнього руху, – все це викликає у батьків тривогу за твоє життя і здоров'я.

### **ТИ, ЗВИЧАЙНО, РОЗУМІЄШ, ЩО НЕ ВАРТО ЧЕКАТИ ВІД СВОЇХ ДІТЕЙ ПОВАГИ, ЯКЩО САМ НЕ ВІДНОСИВСЯ ШАНОБЛИВО І З РОЗУМІННЯМ ДО СВОЇХ БАТЬКІВ.**

Трапляються ситуації, коли нічого не залишається, як розвести руками і сказати все, що думаєш з того чи іншого приводу. Тобі напевно вже пригадалися деякі з таких випадків, що сталися з тобою тільки вчора чи сьогодні. Поклавши руку на серце, зізнаймося: в таких ситуаціях дуже важко залишатися стриманим і тим більше не думаєш про правила і норми етикету. Як же ж бути, якщо ти страшенно сердитий, злишся, але знаєш, що нецензурна лексика – справа невихованих, низькокультурних людей.

Ось що можна сказати з цього приводу словами відомих:



*Єдина відома мені розкіш - це розкіш людського спілкування.*

*Антуан де Сент-Екзюпері*



*Ніщо так не повнить голову сумними думками, як спілкування з нікчемною людиною.*

*Валентин Борисов*

Батьки – люди, які дуже сильно тебе люблять, нічого для тебе не шкодують і до яких потрібно відноситись з великою повагою.



*Якщо ти з дитинства не навчився дивитися в очі матері і бачити в них тривогу або спокій, мир і збентеження, – ти на все життя залишишся моральним невігласом.*

*В.А. Островський*

### **Шановний першокурснику!**

Вітаємо тебе з початком навчання в одному з найкращих навчальних закладів – Хмельницькому кооперативному торговельно-економічному інституті.

Сподіваємося, що ти з користю проведеш роки навчання і станеш висококласним спеціалістом.

Нам приємно привітати тебе з тим, що ти стаєш частинкою колективу нашого інституту. Дуже хотілося б, щоб за роки навчання в інституті ти опанував найкращими якостями, які мають не одне покоління наших випускників.

Твої тривоги і хвилювання, пов'язані зі вступом в інститут залишилися позаду. Попереду студентський час, цікавий і різноманітний, наповнений лекційним та семінарськими заняттями, заліками та іспитами, багатьма іншими подіями важкого, але найкращого студентського життя.

Вчитися буде важко. Особливо перший рік. Але ми зробимо усе можливе, що від нас залежить, аби твоя освіта стала бездоганною і дала в майбутньому надійний життєвий фундамент.

Ця пам'ятка допоможе тобі краще орієнтуватись і планувати свій час впродовж першого року навчання. Пам'ятай, що від твого уміння правильно організувати свій час залежить твій майбутній успіх.

Пам'ятай «Заповіді студента».



### Заповіді студента

1. Вчись розпізнавати.
2. Вчись запам'ятовувати.
3. Вчись розуміти.
4. Розпочинай вивчати з поняття.
5. Вчись застосовувати теорію на практиці.
6. Вчись переносити знання в нові ситуації.
7. Вчись висловлюватись точно і грамотно.
8. Якщо не зрозумів, дай відповідь на запитання, чому не зрозумів.
9. Не бійся помилитись, вчись на помилках.
10. Викладач – не Бог, з ним можна посперечатись.

### Як навчитись «добре» вчитись?

Вчитись «погано» – розуму не потрібно, це легко, це – все «само по собі», «за течією». Весь час щось долати, отримувати від навчання незадоволення. Воно буде знущатися над Вами, мстити, а Ви зі злістю йтимете на «героїчні вчинки».

Вчитись «погано» – це постійно рятувати себе не межі сил, на останній хвилині. Це – постійно поганий настрій, витрата своєї внутрішньої енергії. Це – шлях отримати величезну кількість хвороб і створити пекло родичам. Вчитись «погано» – це правильний шлях до створення проблем.

Багато «двійчників» нарікають на відсутність інтелектуальних задатків і нерозвиненість здатності вчитися. Насправді в 99% випадків причини інші. Їх не менше п'яти:

1. Слабка мотивація до навчання;
2. Погана самоорганізація (звичка розраховувати на «а раптом пощастить», на «потім», на «встигну ще», на «робота – не вовк, у ліс не втече»);
3. Слабка воля, легко піддаєтесь спокусам, які, практично, вами керують;
4. Некритичне ставлення до себе і завищена вимогливість до інших.
5. Незнання «технології раціонального навчання».

Перші чотири причини значною мірою психофізіологічні, залежать від характеру, типу нервової діяльності. Необхідно це зрозуміти, розібратись у самому собі. Тільки за такої умови можливе подальше самовдосконалення, зміна ставлення до процесу навчання. З головними проблемами раціональної технології навчання ми спробуємо коротко Вас познайомити як на сторінках цієї «пам'ятки», так і на заняттях з курсу «Введення в спеціальність».

#### Про раціональну технологію навчання

Різновиди навчальних занять в інституті можна поділити на аудиторні і позааудиторні.

До аудиторних занять належать: лекції, лабораторні роботи; практичні і семінарські заняття; консультації; іспити.

Мистецтво спілкування з оточуючими досить непросте і потребує тренувань і зусиль. І справді, як зберегти свою гідність, спілкуючись з неприємною тобі людиною і, навпаки, як підтримувати хороші стосунки з друзями? Загалом як вчинити, розмовляючи з кожним із одногрупників? Можливо, відповісти на це запитання ти зможеш самостійно, прочитавши наступні слова:



**Найдосконаліший із людей той, хто любить всіх ближніх своїх і робить для них добро, не виясняючи, хороші вони чи нерозумні.**

*Мухаммед*

Звісно, ти намагаєшся спілкуватися з тими, з ким тобі приємно, цікаво і, хто ставиться до тебе доброзичливо, але доводиться контактувати не тільки з ними.

Наприклад, з тобою навчається мовчазний, замкнений у собі і незадоволений студент, який ні з ким не розмовляє перший, не бере участі у спільних справах, рідко посміхається і здебільшого ходить сам. Ти думаєш, що з ним сумно і немає про що поговорити?

Спробуй перевірити свої домисли: варто тобі заговорити з ним, все стане зрозуміло. Можливо, він дуже цікавий співрозмовник, просто сором'язливий. У будь-якому випадку ти завоюєш його довіру, тому що виявиш ініціативу спілкуватись з ним.

До будь-якої людини можна знайти підхід, кожного можна зрозуміти, але тобі обирати – з ким дружити по-справжньому.

**НЕОБХІДНО ЗРОЗУМІТИ І ПРИЙНЯТИ ДЛЯ СЕБЕ ЦЕ ПРАВИЛО  
ОДИН МУДРИЙ ВИСЛІВ: НЕМОЖЛИВО ПОДОБАТИСЬ УСІМ.**

**ПОТРІБНО БУТИ ТЕРПЛЯЧИМ ДО НЕДОЛІКІВ ІНШИХ І КРИТИЧНИ ПО  
ВІДНОШЕННЮ ДО САМОГО СЕБЕ!**

Можливо, ти не зможеш налагодити дружні стосунки з усіма одногрупниками, але спробуй вести себе доброзичливо, привертати увагу до себе відвертістю і терплячістю до чийось недоліків, тому що ідеальних людей немає. Переконатись у цьому легко – достатньо подивитись на себе у дзеркало і об'єктивно оцінити власні переваги і недоліки, які твої друзі все-таки тобі вибачають.

**Тому намагайся зберегти позитивні відносини з усіма одногрупниками, не ображай нікого, але більше спілкуйся з тими, з ким приємно поговорити.**



**НАЙГОЛОВНІШЕ У СТОСУНКАХ З БЛИЗЬКИМИ ЛЮДЬМИ –  
ДОВІРА!**

Батьки, твої помічники у навчанні, люди, які завжди готові підтримати і зрозуміти. Не бійся їм довіритись, порадитись...

На жаль, у більшості студентів складні стосунки з батьками. Так може бути і, якщо ти дуже любиш своїх батьків і не уявляєш свого життя без них.

Твоє «дружнє» ставлення до книжки має свої ознаки – це обкладинка, закладка, тонко відточений м'який олівець.

Обкладинка – помічник, який захистить книжку від сирості, допоможе зберегти перепліт сторінок цілим. Закладка не дасть пошкодити сторінки, які вже знайомі тобі, тому що ти не будеш листати їх кожного разу, коли захочеш продовжити читати не дуже цікаву книжку. Цікава книжка не потребує закладки, бо читається на «одному диханні». М'який олівець зручно використовувати для виділення сторінок, що найбільш сподобались: його легко стерти, не залишає подряпин і слідів на сторінках книжки.

### Як вибирати і читати книжку.

1. Не читай, що перше трапилось.
2. Порадься з бібліотекарем, викладачами.
3. Читай про книги в газетах, журналах, звертай увагу на виставки.
4. Користуйся картотеками, каталогами.
5. Склади список книг, які хочеш прочитати за рік.
6. Читай не поспішаючи, вдумуйся у зміст.
7. Частіше читай вголос і старайся правильно вимовляти слова.
8. Намагайся зрозуміти все, про що написано. Незрозумілі слова дивись у словнику.
9. Напиши собі чим сподобалась книга.
10. Спробуй переказати прочитане.
11. Бери участь у читацьких конференціях, літературних вечорах.

### Як жити у студентській групі?

*Людина, відокремлюючи себе від інших людей, позбавляє себе щастя, оскільки чим більше віддаляється, тим гірше її життя.*

*Л.Н. Толстой*

Кожного дня ти зустрічаєшся з найрізноманітнішими людьми. Найчастіше, мабуть, тобі доводиться спілкуватись з одногрупниками, і всі вони не схожі один на одного, різні за характером і звичками. Будувати взаємостосунки в колективі досить непросто.

Напевно, в твоїй групі є люди, з якими тобі подобається спілкуватись, а є і такі, з якими неприємно. Ти намагаєшся їх не помічати, тому що вони мають недоліки, яких ти терпіти не можеш в людях і не хочеш вибачати. Як налагодити стосунки з усіма? Адже тобі доведеться бачити цих людей з дня у день декілька років.

До позааудиторних – можна зарахувати ті, які студенти виконують у позаурочний час, поза розкладом, але при консультації викладачів: робота над курсовими проектами, роботами, домашніми завданнями; підготовка до лабораторних і контрольних робіт; робота над дипломним проектом.

Відмінною особливістю навчання в інституті є постійна самостійна робота без регулярного контролю з боку викладачів і батьків. На жаль, як показує практика, не всі першокурсники готові до такої системи навчання. Не завжди виходить правильно спланувати час, організувати місце для занять, подолати які-небудь внутрішні психологічні проблеми і бар'єри. Не одразу студенти розуміють переваги роботи у групі при підготовці до занять, не вміють їх правильно організувати.

Дивно, але не всі вміють правильно читати, організовувати і розвивати ресурси своєї пам'яті.

Особливі труднощі пов'язані з підготовкою і складанням іспитової сесії – найважчого психологічного випробування для першокурсника! Як сформулювати власну «раціональну технологію навчання»? Ви дізнаєтесь на заняттях із курсу «Введення у спеціальність», який Ви слухатимете впродовж першого курсу.

Мета цього курсу – пришвидшити процес адаптації першокурсника. Прислухайтесь до порад досвідчених викладачів, що читатимуть цей курс.

**Важко кожного ранку підніматись в один і той же час, щоб не запізнитись в інститут.** Проте як приємно, коли після батьківських зборів батьки приходять спокійні та задоволені, тому що тебе відмітили серед тих, хто не запізнюється.

Не думай, що заняття зранку вигадали для того, щоб познущатись над твоїм організмом. Навпаки, науково доведено, що зранку працездатність дуже велика. Це означає, що за одну годину вранці ти без зайвих зусиль можеш вивчити те, на що потратив би цілий вечір.

**Усім відомо, що в інститут ходять для того, щоб отримати знання з різних предметів, поспілкуватись з друзями, розказати останні події зі свого життя, обговорити щось важливе.** Як ти думаєш, – що важливіше в інституті: можливість вчитись чи можливість спілкуватись з одногрупниками? Напевно, і перше, і друге рівнозначне. Але от в чому справа – спілкуватись з друзями можна вдома, на вулиці, у гостях, а ось отримати такі знання, які згодяться у житті та, які спеціально для тебе добирають з різних підручників, можна лише в інституті. Тому потрібно звикнути до того, що викладач старається для тебе, пояснює саме тобі, і більше ти цього ні від кого не почувеш. Час занять відведений для того, щоб вислухати і зрозуміти нову інформацію, нові знання. З колегою за партою можна обговорити всі хвилюючі Вас справи на перерві чи після занять.

**На заняттях потрібно бути максимально уважним і запам'ятовувати все, що говорить викладач.**



### Як працювати на лекції?

Всупереч поширеному серед студентів твердженню, що лекція – це труд лише викладача, розглянемо, що ж доводиться робити студенту на лекції, щоб не згаяти даремно час і, отримані знання в майбутньому були використані якомога ефективніше.

Потрібно майже одночасно виконувати багато різних справ:

- Уважно слідкувати за розвитком думки викладача;
- Намагатись зрозуміти матеріал, що подають, зіставляючи зі своїми знаннями, досвідом, пам'яттю, кругозором;
- Записати матеріал лекції.

Найбільші труднощі викликає написання конспекту, метою якого є:

- ✓ Фіксування матеріалу з можливістю повтору у будь-який час;
- ✓ Можливість використання іншими особами;
- ✓ Створення не тільки корисного, але й естетичного витвору (він має бути і гарним);
- ✓ Закріплення зв'язку яскравих асоціацій зі смыслом, ідеями.

Необхідно:

1. На початку лекції усвідомити її назву і поставити собі за мету зрозуміти її як можна точніше і записати якомога більше.
2. Вдуматися у план заняття, запропонований викладачем, і на основі цього плану уявити те, про що мовиться.
3. Уважно слухаючи лекції, обов'язково записувати їх у вигляді конспекту. Надарма народна мудрість говорить: «найбідніші чорнила, кращі будь-якої пам'яті».
4. Варто виписувати основні положення, найважливіші аргументи, найяскравіші факти, назви.
5. У позааудиторний час лекцію потрібно опрацювати, дописати скорочення, опираючись на посилання, вказані викладачем, доповнити лекцію фактами і основними положеннями.

### На чому краще записувати лекцію?

Краще у зошитах великого формату (типу журналу). Тоді ви ефективно використовуватимете зір для швидкого перегляду всієї лекції, запам'ятовуючи найважливіші факти і положення.

### Чим писати конспект?

Краще чорним «шариком» (добре мати запасну ручку). Найкраще – триколіорова ручка (не три, а одна). Це дозволяє робити кольорові помітки без затрати часу на пошук іншої ручки чи маркера.

### Як уважно працювати на лекції?

1. Налаштуй себе на «бойовий» настрій ззовні, тобто сядь рівно,

Багато неприємностей можна уникнути, якщо розвивати в собі силу волі, навчитись підкорюватись власним наказам і дотримуватись режиму дня.

Якщо не хочеш виконувати домашнє завдання, ти зможеш нормально вчитись тільки у випадку, якщо переможеш небажання вчитись.

Знайди час для навчання. Це дуже важливо для тебе, тому знайди у собі сили і мужність ставитись до цього уважно та відповідально.

Усі вигадані причини пропусків занять в інституті, невиконані домашні завдання мають бути лише одиничними виключеннями.

Якщо ти насправді заздалегідь не підготувався до заняття, знайди у собі сили не обманювати і не уникати відповідальності. Скажи чесно, що завдання не виконав, отримавши відповідний бал.

Іноді підготовці до занять заважає зайва самовпевненість – надія на те, що ти і так все добре знаєш, а відтак, коли тебе запитують, то на основі здогадок та власних умовиводів зможеш відповісти. Навіть дуже освічені люди так не ризикують. Добре подумай, перш ніж згорнути підручник з впевненістю, що ти там нічого нового не дізнаєшся.

### СТАВЛЕННЯ ДО ПІДРУЧНИКА – ХОРОШИЙ ПОКАЗНИК ВИХОВАНOSTI ТА ЕЛЕМЕНТАРНИХ ПРАВИЛ КУЛЬТУРИ.

*Читання – найкраще навчання.  
Думати так, як думають відомі –  
Найцікавіша із наук.*

*А. С. Пушкін*

Навіть якщо ти не любиш тратити час на читання книг, то все-таки погодься, що книги – це достойний винахід людини.

Старайся робити так, щоб ті книжки, які ти береш у своїх друзів чи в бібліотеці, не набували нових плям, порваних сторінок чи загнутих куточків. Є багато способів, які допоможуть тобі не соромитись за стан прочитаної тобою книжки.

Не бери книги, які тобі заздалегідь не подобаються.

Якщо тобі цікава нова книжка і ти хочеш детально ознайомитись зі змістом, то краще зробити це в тиші, щоб тобі ніхто не заважав і не відволікав твоєї уваги. Для розваг у транспорті є спеціальні книжечки кишенькового формату, які не прийнято пропонувати друзям чи знайомим.



Напевно, тобі, як і більшості студентам, хочеться отримувати лише п'ятірки, при цьому не перенавантажуючи себе матеріалом з підручників. Чи можливо це? Звичайно, можливо, якщо мати чарівну паличку чи добру фею.

Насправді, щоб добре чи відмінно вчитись, потрібно багато займатись. Під словом «вчитись» розуміємо не завчати, а вдумливо читати, думати і запам'ятовувати. Читати потрібно багато. Книги надзвичайно позитивно впливають на розширення кругозору. Якщо ти присвятиш стільки ж часу для прочитання різних книг, скільки тратиш на перегляд телепередач, то будеш «відрізнятися розумом і кмітливістю» не менше, аніж учасники гри «Що? Де? Коли?». Це в домашніх умовах.

А в інституті всього лише потрібно слухати викладачів, не пропускати пояснення нового матеріалу, не відволікатись. Часто, пропустивши якусь дрібницю з великої кількості матеріалу буває важко, а то і взагалі неможливо зрозуміти загалом, про що мовиться.

**Ніхто не стверджує, що вчитися в інституті – простіше простого, але, доклавши трохи старань і терпіння, можна досягти всього, що ти хочеш.**



*Знання складається із дрібних крупинок щоденного досвіду.*

*Д.І.Писарев*

Трапляється, що важко змусити себе записувати лекції, виконувати домашні завдання, але такий ваш обов'язок, якщо ти вже вчишся, то роби це добре.

Хоча, не всім бути відмінниками, правда ж? Але вчишся для себе, щоб володіти знаннями впродовж усього життя, бути приємним співрозмовником, уміти підтримати будь-яку тему, знати, що порадити друзям у складних ситуаціях. Для цього не обов'язково вчитись на одні п'ятірки, але засвоювати знання потрібно. Загалом, відмінником бути непогано і це цілком можливо при правильному розподіленні цілеспрямованості, наполегливості та праці.



*Вважай даремно прожитим той день чи час, коли ти не засвоїв нічого нового і нічого не додав до своїх знань.*

*Я. Каменський.*



внутрішньо налаштуйся слухати і переконай себе і тому, що слухати сьогодні необхідно.

2. Слідкуй за розповіддю викладача, старайся запам'ятати наголошення на його: вам потрібно зрозуміти, зверніть увагу... Намагайтесь зрозуміти, і якнайкраще, тоді багато матеріалу запам'ятається автоматично.

3. Щоб простіше було слідкувати за думкою викладача, будьте максимально уважні, старайтесь самостійно подумки працювати. На заняттях у тебе два обов'язки: перший – задавати собі запитання: чому так? Якщо ж вони залишаються без відповіді, запитати у викладача; другий – подумки складати план розповіді викладача, тобто ділити поданий матеріал на частини. Такий спосіб роботи третирує увагу.

### **Що і скільки записувати?**

Типові помилки – нічого не записувати і все записувати. В першому випадку – лекція проходить даремно (все одно всього не запам'ятаєш і повторити буде неможливим). В другому – в будь-якому випадку не встигаєш записувати, оскільки звичайний темп «говоріння» лектором 100-200 слів за хвилину, а стандартний запис (без скорочень) всього лише 20. Тому записувати потрібно виключно головне і використовувати систему скорочень. Така система дає можливість звільнити час для роздумів та розуміння матеріалу. Людина думає в 10 раз швидше, аніж пише, саме тому студент має можливість встигати усвідомлювати сказане лектором.

Не варто записувати лекції дослівно, а – опрацьовуючи (якщо не проста піддиктовка), трансформуючи матеріал у тези, у «свої слова». Система скорочень має забезпечити швидкість запису 40-70 слів за хвилину. Цього буде достатньо.

Зазвичай таку систему скорочень кожний студент мимовільно складає сам.



## Де сидіти?

Звичайно ж не в кінці аудиторії (не видно, не чути, багато відволікаючих обставин), не з краю на першому ряду (відблиски дошки). Краще – посередині, ближче до дошки: тоді задіяні дві півкулі головного мозку, два поля зору, підсилюється емоційність сприйняття. Зрештою, і лектор Вас помічає, саме з Вами говорить під час викладу матеріалу.

### Вчись конспектувати.

1. Уважно ознайомся з темою.
2. Визнач мету написання конспекту.
3. Конспект варто писати від імені автора.
4. Після цитат потрібно вказувати сторінку першоджерела.
5. Виділяй слова, фрази, абзаци.
6. Не змінюй думку автора.
7. Конспект пиши чітко і розбірливо.
8. Конспект допомагає виокремлювати головне.

### Як запам'ятати матеріал?

1. Завчай з бажанням знати і пам'ятати.
2. Став за мету запам'ятати надовго.
3. Повторюй до того, як матеріал забувається.
4. Завчай і повторюй невеликими об'ємами.
5. Краще вчити по 1 годині 7 днів, аніж 7 годин в 1 день.
6. Для кращого сприймання матеріалу краще чергувати вивчення предметів після математики вчи історію, після фізики – літературу.
7. Коли вчиш, записуй, малюй схеми, графіки, зображуй те, що допомагає краще засвоювати матеріал, порівняй з тим, що знав раніше.
8. Якщо отримав завдання на вівторок, а заняття у п'ятницю, не відкладай до четверга: вивчи одразу, а напередодні повтори.
9. Не вчи вірші за сторінками, короткі вчи одразу, а великі за обсягом діли за смисловими частинами.
10. Як можна швидше, не чекаючи повного «заучування», намагайся відтворити, згорнувши книгу.
11. Якщо щось забув, не дивись одразу у книжку, спробуй згадати самостійно.



- Побачивши текст письмової роботи, не поспішайте говорити: «О! Я це знаю!». Прочитайте текст, щоби дізнатися суть.
- Читаючи другий раз, до кожного завдання подумки складайте план. Незнайомі завдання залиште, пізніше поверніться до них і опрацюйте.
- Робіть першим найлегше для Вас завдання.
- Решту завдань вирішуйте за ступенем важкості.
- Залишайте час для перевірки.

### На усному іспиті.

- Ви взяли білет, прочитали. Якщо він видається незнайомим, спробуйте не поспішати говорити «Я його не знаю».
- Присядьте. Подумайте. Згадайте тему, план, який писали раніше.
- Якщо у чомусь сумніваєтесь, запитайте у викладача, чи про те, Вам говорити.
- Готуйтеся до відповіді на запитання білета, як на письмовому іспиті.

### Як впоратися з труднощами?

*Найважливіше у кожній справі – пересилити момент, коли вам не хочеться працювати.*

*І.П.Павлов*

Коли на вулиці сяє сонечко, привітний легкий вітерець і на небі жодної хмаринки, дуже хочеться втекти якнайдалі від того, що з дня у день повторюється у твоєму житті. Здається, що покинути інститут з його безкінечними заняттями, лекціями, факультативами, чергуванням і життя стане казковим і зміниться на краще.

Іноді, насправді, потрібно змінювати звичний спосіб життя на щось нове, але краще робити це наприкінці тижня. Чому? Тому що за тиждень ти зробиш все заплановане і цілком справедливо заслуговуватимеш бажаного відпочинку.

Якщо тебе лякає те, що не вистачає сил самостійно вирішити проблему – подумай про щось інше. Скажи собі: «Я достатньо доросла людина, щоб самостійно спробувати впоратися з труднощами». Це допоможе знайти в собі впевненість, а далі все вирішиться за плином подій.

**КОЛИ ЛЮДИНА ХОЧЕ ЧОГОСЬ ДОСЯГТИ, ЙОМУ НІКОЛИ НЕ ВІДМОВЛЯЮТЬ В ДОПОМОЗІ. ВАРТО ЛИШЕ ПОПРОСИТИ.**

**Краще робити все вчасно: так простіше жити.**

*Здібності, як і м'язи, ростуть при тренуваннях.*

*В.А. Обручев*





## Як розв'язати задачу.

При появі на іспити та заліки студент має мати при собі залікову книжку.

**УВАГА! Студент, не склавши хоча би ОДИН залік, не захистивши хоча би ОДНУ лабораторну роботу, ДО ІСПИТУ НЕ ДОПУСКАЄТЬСЯ!**

Якщо в такій ситуації причина поважна, то заввіділенням може допустити студента до усних іспитів, не отримавши заліку з предметів, за якими немає іспиту. В такому випадку залік переносять на період іспитової сесії. Студентам, які не мали можливості скласти заліки та іспити у визначений час за хворобою, підтвердженням чого є відповідна довідка чи з інших поважних причин, заввіділенням призначає індивідуальний час складання заліків та іспитів.

Відсутність на іспиті відзначається в іспитовій відомості, крім того, якщо студент не з'явився без поважної причини, то йому ставлять незадовільну оцінку. Відсутність без поважної причини вважається порушенням навчальної дисципліни.

Студенти, які отримали за період сесії незадовільні оцінки, зобов'язані з'явитись до завідувачів відділень для узгодження порядку ліквідації академічної заборгованості.

Студенти, отримуючи за період сесії 3 і більше незадовільних оцінок, а також не ліквідувавши академічної заборгованості у встановленому порядку, підлягають відрахуванню з інституту.

Щиро сподіваємося, дорогий читачу, що саме Тебе це не стосуватиметься!

## Як підготуватись до іспиту?

➤ Необхідно чергувати час роботи і час відпочинку, планувати роботу кожного дня. Вчити (повторювати) потрібно за темами, а не за білетами. Взявши білет, ви згадаєте тему і зможете виокремити те, що потрібно на конкретне запитання.

➤ Повторюючи матеріал, спробуйте скласти план відповіді, запишіть його і запам'ятайте. Моторна пам'ять (відтворення рухів та їх систем) – хороший помічник.

➤ Якщо ви переповнені інформацією, зробіть перерву, хоча би десятихвилинну, але без сприйняття і осмислення чого-небудь.

➤ Напередодні іспиту перегляньте кожне запитання білетів, згадайте план відповіді. Намагайтесь закінчити роботу перед іспитом, хоча би в першій половині дня, щоб ввечері переглянути весь матеріал, зосередивши увагу на найбільш складних запитаннях.

➤ Лягайте спати раніше, щоби вранці бути спокійним, аби не біліла голова.

### **В день іспиту.**

Буде то письмовий чи усний іспит, налаштуйте себе на роботу; не панікуйте, що нічого не знаєте (якщо, звісно, все повторили).

1. Прочитай уважно умови задачі.
2. Зроби умовні позначення або схему, відмітивши дані.
3. Запиши праворуч дані схеми.
4. Знайди на схемі фігури, які допоможуть знайти невідомий елемент.
5. Якщо потрібно, зроби додаткові позначення.
6. Проаналізуй схему, склади план, тоді розв'яжуй задачу.
7. Кожну дію підкріплюй коротким поясненням.
8. Проаналізуй відповідь, чи правильно ти зробив за умовою.

## Як організувати самостійну роботу?

Завдання і матеріали для самостійної роботи дають під час навчальних занять за розкладом, на цих же заняттях викладач здійснює контроль за самостійною роботою.

Щоб виконати весь об'єм самостійної роботи, потрібно займатись по 3-5 годин щодня.

Розпочинати самостійну роботу варто з перших днів семестру, пропущені дні будуть втрачені, компенсувати їх пізніше додатковими заняттями без зменшення якості роботи неможливо.

При одноманітній роботі людина втомлюється більше, ніж за роботою різного характеру. Однак, не завжди доречно займатися вивченням багатьох навчальних дисциплін одночасно, оскільки при кожному переході потрібно заново зосереджувати увагу, що може викликати лише марну витрату часу. Краще щодня працювати не більш як над 2-3 дисциплінами.

Розпочинаючи роботу, не варто намагатися спочатку виконати найважчу її частину, виберіть те, що можна оцінити як середнього рівня важкості, згодом перейти до найважчого. І насамкінець залишити легку частину, що потребує моторних дій (малювання, побудова графіків...)

Потрібно раціонально організувати свої заняття: 50 хвилин – робота, 5-10 хвилин – перерва; після 3 годин роботи перерва 20-25 хвилин.

Важливим фактором, що впливає на підвищення розумової працездатності. Є систематичне заняття фізичним вихованням. **Організація активного відпочинку передбачає чергування розумової та фізичної діяльності, що повністю відновлює працездатність людини.**

## Як виконувати домашню роботу?

1. Виконуючи домашнє завдання перевіряй рівень засвоєного навчального матеріалу шляхом написання плану прочитаного і переказу головних думок.
2. Систематично відповідай на контрольні запитання в підручнику після кожної теми, формулюй додаткові запитання до тексту.
3. Випрацьовуй звичку перевіряти правильність виконання навчальних завдань (оцінюй реальність результату...)

Етапи роботи	Контролюй себе	Нагадуй собі
1. Починаючи виконувати завдання	1. Визнач, які саме завдання треба зробити. 2. Подумай, як краще, швидше, продуктивніше це зробити (план подумки).	1. Дивись нотатки в записнику. Підготуй необхідні підручники, статті, додаткову літературу. 2. Визнач послідовність виконання завдань. 3. Розподіли час на кожний предмет.
2. Виконуючи домашнє завдання	<i>На початку роботи:</i> 1. Виконаю, що задано. Що потрібно зробити? Згадую зміст матеріалу і пояснення вчителя. <i>У процесі:</i> 1. Перевіряю себе, чи те я виконую, що потрібно? 2. Чи так я роблю? 3. Чи встигну за визначений час? <i>У кінці:</i> 1. З'ясовую, що ще не виконано. 2. Даю оцінку результату своєї роботи.	1. З'ясуй вимоги завдання. 2. Згадай поради викладача до виконання завдання. 3. Не відволікайся. 4. Слідкуй за послідовністю дій. 5. Вчись виконувати завдання за визначений час. 6. Перевірй себе, чи все виконано. 7. Чи правильно виконано? 8. Чи є інший спосіб виконання?
3. Завершення.	1. Контролюю повноту і якість виконання завдання. 2. Що можна додатково зробити? 3. Плануй свої відповіді на занятті. 4. Визначаю, що потрібно уточнити в одногрупника, у викладача.	1. Перевір «глибину» своїх знань. 2. Якщо є потреба, допрацюй. 3. Оціни свої успіхи і врахуй помилки на майбутнє.



### Як працювати над доповіддю.

1. Дізнайся в бібліотеці, яка є література і замов її.
2. Вивчай літературу, під час роботи над нею зроби виписки цитат, склади плани окремих розділів.
3. Напиши план доповіді.
4. Добери і прочитай додаткову літературу.
5. Оформи доповідь відповідно до плану.

### Як працювати на лабораторному занятті.

Під час підготовки до лабораторного заняття потрібно вивчити теоретичний матеріал, який використовуватиметься при виконанні лабораторної роботи.

Необхідно уважно прочитати методичні вказівки (опис) до лабораторної роботи, продумати план проведення роботи, підготувати необхідні бланки і таблиці для записів спостережень.

Виконуючи лабораторну роботу, зазвичай, необхідні:

- підготовка обладнання і приборів, збір схеми;
- відтворення вивчаного явища (процесу);
- вимірювання фізичних величин, визначення параметрів і характеристик;
- аналіз, обробка і підбиття підсумків.

У звіті при аналізі результатів роботи вказується, які закономірності підтвердили або виявили, які недоліки роботи, що стало причиною недоліків.

При захисті звіту викладач говорить зі студентом, демонструючи глибину розуміння ним отриманих результатів.

### Для чого потрібна консультація?

На консультації організовується самостійна робота студентів для розгляду курсів, пов'язаних з детальним поясненням тих чи інших наукових даних, нових для студента понять, методів розв'язання задач; надається інформація про додаткову літературу.

Останні консультації не вважаються обов'язковим, тому деякі студенти помилково недооцінюють їх. Насправді ж саме на консультації відбувається спілкування студента з викладачем на найдоброчливішому рівні, що сприяє найкращому розбору і засвоєнню матеріалу.

### Як скласти сесію?

Заліково-іспитова сесія складається із послідовності заліків та іспитів. Іспити проводять відповідно до розкладу іспитової сесії. В період сесії може бути не більше п'яти іспитів. Студенти допускаються до сесії за умови складання всіх заліків, передбачених навчальним планом за відповідний семестр.