

## ЯК ДОПОМОГТИ СТУДЕНТОВІ АДАПТУВАТИСЯ У КОЛЕДЖІ.

Адаптація до нових умов навчання - закономірний процес, і у кожного студента він проходить по-своєму. Даний період характеризується не тільки труднощами психологічного характеру, але й найчастіше порушеннями загального соматичного стану дитини. При цьому дотримуючись певних рекомендацій, можна пройти стадію звикання легко і безболісно, як для самого студента, так і для педагогів, і батьків.

Зрозуміло, що після радощів вступу до коледжу наступають будні, які не обійдуться без стресових ситуацій. Як поводити себе, якщо виникали якісь труднощі?



## ПОРАДИ ПРО ТЕ, ЯК СПРАВИТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

- \* розташуйте по порядку те, що слід зробити,
- \* навчіться розслаблятися. Виділіть час для розваг,
- \* робіть фізичну зарядку, або фізичні вправи, які надихають.



- \* уживайте в їжу поживні продукти, фрукти, овочі.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНУ

### ✓ ТАК

- 1 - дотримуватися графіку сну
- 2 - щоденні прогулянки
- 3 - гігієнічні процедури
- 4 - приємні умови спальні
- 5 - прохолодна і темна кімната
- 6 - тепла ванна

### ✗ НІ

- 1 - важка їжа
- 2 - девайси
- 3 - важкі фізичні тренування
- 4 - алкоголь, куріння
- 5 - кофеїн
- 6 - стрес



### ✓ ТАК



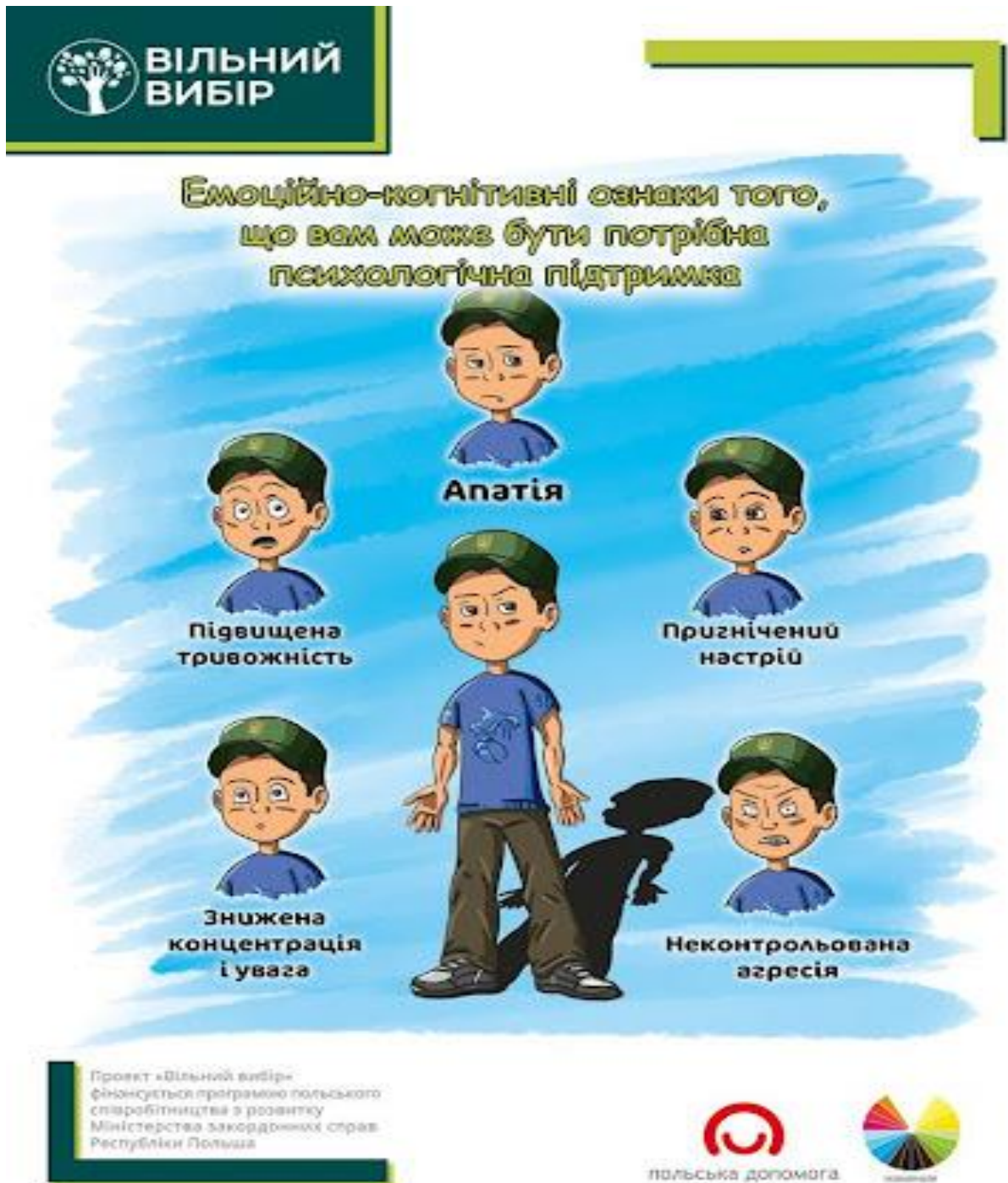
### ✗ НІ



- \* поговоріть з ким – не будь про те, як ви відчуваєте себе,

\*зверніться за допомогою до рідних, друзів, кураторів, психолога, та інших людей, які можуть допомогти вам.

\*ситуація УСПІХУ – двигун навчального процесу.( пам'ятайте, що у вас все обов'язково вийде, ви зможете)



## ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Поряд з вами досвідчені куратори, професійні викладачі, психолог, адміністрація коледжу, які підтримують вас і допоможуть уникнути суспільного несхвалення, підтримають під час адаптаційного періоду.

Успіхів і натхнення вам – студенти першокурсники!