ЖИЗНЬ СТУДЕНТА

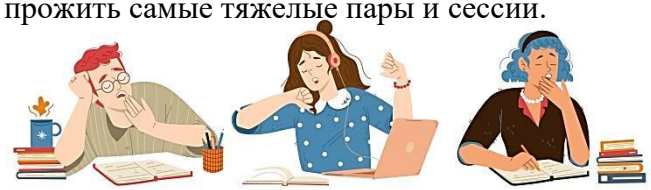
Поздравляем! Теперь вы студент, а это значит, что вас ждут новые увлекательные приключения, знакомства, знания, места. **Ну, конечно, если вы этого захотите.**



✓ **Будьте смелее!** Не бойтесь ошибиться, сказать что-нибудь лишнее, прийти не туда, сделать что-то не то. Ошибаться не страшно, страшно сидеть на месте и ничего не делать.

✓ **Проявляйте интерес к другим.** Людям нравится, когда кто-то интересуется их жизнью. Подготовьте заранее вопросы, которые помогут раскрыть личность собеседника. Спрашивайте об увлечениях, интересах, мнении, ожиданиях и планах. И конечно не забывайте рассказать о себе.

✓ **Годы учебы — это не только усердная работа, но и новые эмоции и впечатления. Это незабываемое время.** Чтобы снизить нагрузку, продумайте, как вы будете отдыхать, с кем общаться и восстанавливать энергию. Самостоятельно или с новыми друзьями — неважно, главное, чтобы это приносило вам удовольствие. Придумайте заранее интересный досуг, распланируйте его по числам, тогда у вас появятся свет в конце туннеля, это поможет прожить самые тяжелые пары и сессии.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если вы не можете найти нужную вам аудиторию или корпус, не стесняйтесь спрашивать проходящих мимо. Это не страшно и не стыдно!

Кому вы можете задать вопросы:



- Классные руководители;
- Кураторы отделений;
- Заведующие отделениями;
- Учебная часть.

Так же вы можете обратиться к специалистам воспитательного отдела:

Социальный педагог
Пожарская Юлия Александровна

- ул.Миргородская, д.24-28, каб.232, (понедельник, среда);
- ул.Руставели, д.33, лит.А, каб.233, (вторник, четверг, пятница);

Педагог-психолог: Спиридонова Ольга Евгеньевна, o.spiridonova@a5academy.ru

- ул.Руставели, д.33, лит.А, каб. 522-1;

Педагог-психолог: Беленкова Валерия Сергеевна, v.belenkova@a5academy.ru

- ул.Миргородская, д.24-28, каб.233;

Педагоги-организаторы
Фискова Инна Анатольевна

- ул.Руставели, д.33, лит.А, каб.222

Кудрявцева Елена Валентиновна

- ул.Миргородская, д.24-28, каб.232

Телефон Воспитательного отдела: 298-83-10

СПб ГБПОУ "Академия управления городской средой, градостроительства и печати"

Я ПЕРВОКУРСНИК!
Что же мне делать?



КАК ВЛИТЬСЯ В КОЛЛЕКТИВ

Вы не одни напуганы и взволнованы новой обстановкой в учебном заведении, в новом городе или в новой стране. Ваши однокурсники, скорее всего, испытывают то же самое.

Проявляйте инициативу

Как бы ни было страшно разговаривать с незнакомыми людьми, пересильте себя и подойдите первым. Можете даже заранее придумать тему диалога. Покажите заинтересованность и дружелюбие, но не навязывайтесь.

Задавайте вопросы

Спросите одногруппников об увлечениях, какую музыку слушают, как проводят свободное время и т. д. Так быстрее поймете, с кем вам будет интересно общаться.

Не будьте выскочкой

В первые же дни не старайтесь навязать своё видение организации коллектива, какими бы выдающимися лидерскими качествами вы ни обладали. Не будьте шумным и наглым. Дайте людям привыкнуть, а потом постепенно показывайте все грани своего характера.

А если что-то не клеиться?

Если отношения не заладились, не ждите, что они улучшатся сами собой. Не старайтесь подстроиться под большинство, а показывайте свои хорошие стороны. Избавляйтесь от комплексов, тренируйте уверенность в себе и люди к вам потянутся.

Кто-то скажет, что в первую очередь пришёл учиться. Но без поддержки и понимания сверстников усваивать новые знания трудно. Улыбайтесь и расширяйте круг общения!

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Добро пожаловать во взрослую жизнь. Пришло время взять ответственность за себя и свое будущее.



Все в ваших руках, а это значит, что именно вам нужно будет посещать занятия, выполнять домашние задания к парам, готовиться и сдавать сессию и следить за режимом дня.



Безусловно рядом есть люди, которые готовы оказать вам помощь, но без вашей инициативы ничего не получится.



Ходите на пары, это в ваших же интересах. Ох, иногда не подъёмна эта задача, особенно к 8 утра. Но знайте: прогулы затягивают, долги накапливаются как «снежный ком», и закрывать их придется в короткие сроки.



Ваша работа, больное горло, проблемы в личной жизни или лень не спасут от СЕССИИ.

СТУДЕНЧЕСКИЙ АКТИВ

Орган студенческого самоуправления, целью которого является организация жизни Академии, воплощение в жизнь идей его учащихся

Это команда из студентов с активной жизненной позицией, неугасаемой энергией и желанием работать во благо любимой Академии



ГДЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ ДОСУГ В СПб

Коворкинг **ПРОСТО** – молодёжное пространство для лиц от 14 до 35 лет. Это бесплатные коворкинги, мероприятия и образовательные проеквы в Санкт-Петербурге.

Основная цель ПРОСТО — создание условий для успешной самореализации молодёжи, направленной на раскрытие её потенциала, а также содействие успешной интеграции молодёжи в общество и повышению её роли в жизни города и страны

Если вы чувствуете, что вам сложно справиться с переменами самому, не стесняйтесь обратиться за помощью. Если у студента возникают сложности в адаптации, в организации времени, а также проблемы в отношениях с родителями, друзьями, преподавателями, всегда можно получить помощь **психолога**.