



Вот и начался новый учебный год. Масса первокурсников ворвалась в двери университета, но готовы ли они к новому этапу в своей жизни? А готов ли ты к трудностям, с которыми можно столкнуться в университете? Как говорится, «предупреждён – значит вооружён», да? Вот несколько советов, которые облегчат обучение в самом северном медицинском университете.

18 СОВЕТОВ или краткий курс ВЫЖИВАНИЯ В МЕДЕ

Автор: Виталия Чуракина
(студенческое объединение
«ИнформБюро»)

Поступая в университет, ты должен понимать, что здесь никто не будет за тобой бегать. Ты отвечаешь сам за себя. Цель вуза – научить тебя самостоятельно получать информацию, дать навыки самообразования и желательнее развить научное мышление. Большую часть информации ты будешь искать сам, не надо ограничиваться учебником и лекциями. Мы живем в то время, когда огромное количество материала прямо перед нами – в интернете, но его еще надо научиться фильтровать.

1 Ты сам отвечаешь за себя

Когда ты поступил в университет, начинаешь сам распоряжаться своим временем. Очень важно подойти к этому с умом и предельной ответственностью. Научись правильно тратить время и в достаточной мере посвящать его учебе. Не опаздывай!

2 Научись рассчитывать свои возможности

Этот совет вытекает из предыдущего. Да, возможно, в школе тебе не очень нравилось вести дневник, но, поверь, ежедневник – это очень полезная вещь. В нем ты можешь распланировать день, записать расписание и домашнее задание. Очень удобно, когда вся эта информация находится в одном месте. Да и к тому же приятно вычеркивать выполненное дело из списка.

3 Веди ежедневник (систематизируй свой день)

Наверное, с желанием «сделать позже» сталкиваются практически все, но, учась в вузе, с ним необходимо бороться. Научись не откладывать дело в дальний ящик. Делать все в последнюю минуту и не спать ночами – совсем нездорово.

4 Не откладывай на потом

Университет – это большое сообщество, в котором, возможно, есть твои друзья, единомышленники и просто хорошие знакомые. Постарайся найти общие интересы, да и вообще построить общение не только с однокурсниками, но и с ребятами с других курсов, а может, и других факультетов. Зачастую именно такие полезные знакомства могут облегчить твоё обучение в университете. Ведь ни для кого не секрет, что старшекурсники часто делятся своими конспектами с младшими курсами.

5 Расширь круг общения

Не стоит переживать, если в первую неделю обучения ты так и не нашел себе друга. Это вполне нормально, ведь все твои однокурсники, как и ты, попали в непривычную среду, где ничего непонятно. Вам всем необходимо некоторое время, чтобы освоиться и присмотреться друг к другу.

6 Не бойся, ты не один

Очень знакомая ситуация: твоя группа узнала имя преподавателя, и вы сразу спешите узнать мнение других студентов о нем. Это, конечно, хорошо, но ведь у каждого человека формируется свой взгляд на те или иные ситуации. Любое мнение является субъективным, и поэтому лучше самому сделать выводы.

7 Не слушай информацию о преподавателе от других студентов

Очень банальный совет, но весьма актуальный. Всегда носи с собой студенческий билет на учебу, ведь без него могут просто не пустить в здания, где проходят занятия. Кроме того, не забудь купить для него обложку, а то он и до конца обучения не доживет.

8 Студенческий всегда с собой

Основная покупка для студента-медика – белый халат. Без этого атрибута невозможно представить обучающегося медицинского учебного учреждения, так как именно он выделяет его среди учащихся других направлений. Для начала будет достаточно и одного белого халата до колена с длинными рукавами, а когда втянешься в учебный процесс, поймешь все тонкости дресс-кода на занятиях в СГМУ. Также не забывай, что будут нужны шапочка, маска, фонендоскоп, сантиметровая лента и сменная обувь на всех клинических кафедрах. Ну а позже можно и хирургический костюм приобрести.

9 Халат – визитная карточка студента



Сайт СГМУ:
<http://www.nsmu.ru/>

СГМУ в соцсетях:
<https://vk.com/club128848078>
https://www.instagram.com/nsmu_/

<https://www.facebook.com/groups/2474693409480907/>

Научная библиотека СГМУ:
<https://vk.com/club101882867>

**Сохраняй
и не теряй!**

Не нужно записывать лекции и страницы учебников слово в слово. Выдели главное, разработай свою систему сокращений и условных знаков. Используй цветные маркеры, ручки, рисуй схемы, таблицы. Все это поможет структурировать, а главное – легко запоминать информацию.

10 Научись
конспектировать

Заведи себе тетрадь на кольцах. Поверь, намного проще вставлять в нее дополнительные листы, чем носить миллион тетрадей в сумке.

11 Блочная тетрадь
экономит место

Достижения цивилизации, такие как доступ в интернет и возможность распечатать конспект, – конечно, удобно, однако намного продуктивнее будет, если ты напишешь все от руки. Ведь не стоит забывать о том, что запись ручкой активизирует процессы запоминания в мозге.

12 Старайся больше
писать, а не печатать

Мы живем в то время, когда прогресс не стоит на месте, и уже не можем представить себя без телефона. Так вот, ни для кого не секрет, что студенты записывают лекции на диктофон. Ты тоже можешь использовать эту возможность. Кроме того, некоторые практические занятия можно записывать и на видео, только перед этим спроси разрешения преподавателя.

13 Не бойся
использовать гаджеты

Запомни, ты пришел учиться в медицинский университет, а значит, тебя ждет огромный объем информации, с которым, понятное дело, очень тяжело справиться. Это нормально, что у тебя не получается успевать везде. Отработки – не приговор, они бывают у всех, главное – их сдавать.

14 Отработки –
это НОРМАЛЬНО

Совет обучающихся – это коллегиальный орган самоуправления в СГМУ. Он объединяет множество организаций: штаб студенческих отрядов, тьютор-центр, совет физиков, студенческую дирекцию мероприятий, ИнформБюро... Среди них можно найти что-то себе по душе. ГЛАВНОЕ – не надо бояться раскрывать себя. Если захочешь вступить в одну из множества организаций Совета обучающихся, заходи в кабинет 1138, там тебе все расскажут!

15 Найди себя вместе
с Советом
обучающихся!

Впервые в СГМУ?

А может, не можешь найти расписание на официальном сайте?
Или просто не знаешь про некоторые полезные ресурсы?

Представляем твоему вниманию краткий экскурс по полезным ССЫЛКАМ информационного пространства СГМУ, чтобы использование современных технологий и возможностей интернета и связи стало удобнее!

В нашем университете есть множество студенческих объединений, среди которых ты обязательно сможешь найти что-то для себя. Это прекрасная возможность пообщаться с интересными людьми, найти новых друзей, а также получить незабываемый жизненный опыт. И конечно, такого рода активность увеличивает шанс на повышенную стипендию.

16 Общественная активность
– это не только интересно,
но и полезно

Многие, наверное, помнят, что школу часто называли вторым домом, а кто-то считал классного руководителя второй мамой. Так вот, теперь деканат – это твоя вторая семья, а членов семьи надо любить и уважать! Запомни лица и имена людей, которые станут для тебя вторыми родителями на ближайшие 5–6 лет, ведь именно деканат будет спасать тебя в трудных ситуациях, именно здесь ты сможешь найти помощь и поддержку.

17 Не бойся
деканата

Последний совет, но не последний по значимости! Поступление в медицинский университет – это ответственно, ведь в дальнейшем ты будешь отвечать за здоровье людей. Но это не значит, что тебе необходимо 24/7 сидеть и зубрить. Находи время на то, чтобы провести его с друзьями, знакомыми. Отрывайся, веселись, ведь ты все-таки студент, а студенческая пора – самая яркая!

18 Отдыхай!