

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВП МТТ «Юность»  
В.Е. Лобастов  
«30» августа 2018 год



## **ПРОГРАММА**

**адаптации студентов-первокурсников к  
обучению в ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»  
на 2018-2019 учебный год**

## Содержание

Введение.

Цель программы, задачи, формы работы.

Механизм реализации

Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников.

Приложение № 1. Ролевая игра «Давайте познакомимся»

Приложение № 2. Социологический опрос (начало сентября) студентов-первокурсников.

Приложение № 3. Анкета № 2 студентов – первокурсников.

Приложение № 4. Анкета № 3 студентов – первокурсников.

Приложение № 5. Анкета № 1 для руководителей групп первокурсников.

Приложение № 6. Анкета №4 (ноябрь-декабрь) студентов первокурсников.

Приложение № 7. Анкета № 5 студентов – первокурсников.

Приложение № 10. Тест СПА социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда.

Приложение №9. Анкета №6 Итоговое исследование уровня адаптации студентов-первокурсников.

Приложение № 10. Анкета № 2 для руководителей групп первокурсников.

Приложение № 11. Памятка первокурснику по выполнению самостоятельной работы.

Приложение № 12. Памятка первокурснику «Как слушать и конспектировать учебный материал».

Приложение №13 Памятка первокурснику «Подготовка к экзаменам, зачетам.

## **Введение.**

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студентов является освоение новых для него особенностей учебы в техникуме. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студентов – первокурсника в ученический коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в техникуме выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и авторитетными преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к условиям техникума оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению в техникуме важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, первый из трех лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних студентов накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений. Большое значение имеет нацеленность будущего студента на конкретный техникум. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и

техникуме приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы в техникуме просто обязательны встречи администрации ОУ со всем курсом, а также активная работа руководителей групп.

Внедрение данной программы по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям техникума;
3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. Повышению организационной культуры ;
5. Обеспечению помощи руководителям групп и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
6. Успешному овладению выпускником ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность» профессией.

**Цель программы** – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.

**Задачи:**

1. Разработка и проведение социально-педагогических мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

**Формы работы:**

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

**Механизм реализации:**

**1 этап – входная диагностика**

| № | Содержание деятельности   | Сроки             | Ответственные                                  |
|---|---|-------------------|--|
| 1 | Изучение личных дел студентов   | 27.08.18-7.09.18  | Рук. групп, Кл. рук.                           |
| 2 | Изучение медицинской документации с целью выяснения состояния здоровья будущих студентов  | 26.08.18-10.09.18 | Рук. групп, Кл. рук, преподаватели физкультуры |
| 3 | Изучение материалов, которые могут быть предоставлены инспектором ПДН, секретарем ТКДН и ЗП, социальными службами города          | сентябрь          | Рук. групп, Кл. рук, Зам. по УВР, соц. педагог |
| 4 | Систематизация полученной информации с целью предварительного выделения так называемой «группы риска», социального неблагополучия | 7.09.18-10.10.18  | Зам. по УВР, соц. педагог, рук. групп, Кл. рук |
| 5 | Социологический опрос студентов по  | 3.09.18-          | Зам. по УВР, соц.                              |

|   |  |          |                     |
|---|--|----------|---------------------|
|   | выявлению соцдемографических данных студентов                                    | 10.09.18 | педагог, рук. групп |
| 6 | Анкетирование рук. групп первокурсников «Ваш взгляд на адаптацию первокурсников» | Сентябрь | Зам. по УВР         |

## 2 этап – социально-психологическое воздействие

|    |  |                            |   |
|----|--|----------------------------|---|
| 1  | Родительское собрание: Знакомство родителей с организацией учебно-воспитательного процесса в МТТ «Юность»  | 30.08.18<br>Сентябрь       | Администрация, рук. групп                 |
| 2  | Проведение Дня Здоровья  | Сентябрь                   | Рук. физвоспитания, рук. групп, Кл. рук   |
| 3  | Проведение мероприятий, направленных на знакомство: с учебным заведением, традициями учебного заведения, выбранной специальностью  | Сентябрь                   | Зам. по УВР, пед-орг, рук. групп          |
| 4  | Проведение тематических классных часов   | По графику                 | Зам. по УВР, рук. групп                   |
| 5  | Осуществление межведомственного взаимодействия с представителями ОВД (ПДН, ТКДН и ЗП, ГИБДД), ГАУ ЦСПСиД, Управления по физической культуре, спорту и молодежной политике ГО Верхняя Пышма | В соответствии с планом ВР | Зам. по УВР, пед-орг, рук. групп, Кл. рук |
| 6  | Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов  | октябрь                    | Зам. по УВР, рук. групп                   |
| 7  | Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности проживания в общежитии  | октябрь                    | Воспитатели, Зам. по УВР                  |
| 8  | Вовлечение студентов во внеурочную деятельность  | Сентябрь                   | Рук. групп, Кл. рук                       |
| 9  | Составление социального паспорта групп и соц. паспорта ОУ  | Октябрь                    | Рук. групп, соц. педагог                  |
| 10 | Индивидуальная работа со студентами «группы риска» и их родителями   | В течение года             | Зам. по УВР, соц. педагог, рук. групп     |
| 11 | Анкетирование студентов – первокурсников по определению жизненных планов   | Ноябрь-декабрь             | Зам. по УВР, рук. групп                   |
| 12 | Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами промежуточной аттестации   | Январь                     | Зам. по УВР, рук. групп                   |

## 3 этап - итоговая диагностика

|   |   |              |                         |
|---|---|--------------|-------------------------|
| 1 | Тестирование студентов на выявление социально-психологической адаптированности (тест СПА К. Роджерса и Р. Даймонда) | Март- апрель | Зам. по УВР, рук. групп |
| 2 | Итоговое исследование уровня адаптации студентов-первокурсников   | Май-июнь     | Зам. по УВР, рук. групп |
| 3 | Анкетирование рук. групп по выявлению уровня сплоченности коллектива после реализации                               | Май-июнь     | Зам. по УВР             |

|   |  |      |             |
|---|--|------|-------------|
|   | программы адаптации студентов-первокурсников |      |             |
| 4 | Составление сводной ведомости по итогам      | Июнь | Зам. по УВР |

**Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации учащихся-первокурсников**

| Номер занятия | Содержание деятельности  | Сроки          | Ответственные                    |
|---------------|--|----------------|----------------------------------|
| 1             | Социологический опрос студентов по выявлению социодемографических данных студентов   | Сентябрь       | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 2             | Праздничная Программа «Давайте познакомимся» в форме ролевой игры  | Октябрь        | Зам. по УВР, пед-орг, рук. групп |
| 3             | Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности проживания в общежитии  | октябрь        | Зам. по УВР, воспитатели         |
| 4             | Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов  | октябрь        | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 5             | Анкетирование руководителей групп первокурсников «Ваш взгляд на адаптацию первокурсников»  | Сентябрь       | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 6             | Анкетирование студентов первокурсников по определению жизненных планов   | Ноябрь-декабрь | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 7             | Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами промежуточной аттестации                                   | Январь         | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 8             | Тестирование у студентов на выявление социально-психологической адаптированности (тест СПА К. Роджерса и Р. Даймонда)                | Март-апрель    | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 9             | Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников  | Май-июнь       | Зам. по УВР, рук. групп          |
| 10            | Анкетирование рук. групп по выявлению уровня сплоченности коллектива после реализации программы адаптации студентов - первокурсников | Май-июнь       | Зам. по УВР                      |
| 12            | Составление сводной ведомости по итогам  | Июнь           | Зам. по УВР                      |

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет руководитель группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько руководитель группы сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность руководителя группы должна опираться, на ряд *принципов*:

**1. «Уважай».** Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студента должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

**2. «Обучай».** Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в деятельности ОУ: об учебных кабинетах и мастерских, о службах, которые есть в техникуме, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре ОУ и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность», обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

**3. «Доверяй, но проверяй».** Студенты техникума отличается от школьника более широкими рамками свободы. Руководитель группы не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

**4. «Формируй».** Этот принцип работы руководителя группы имеет долговременный, стратегический характер. Руководитель группы выступает здесь активным фактором воздействия на студента: - на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать студента на достижение реальных целей; научить их реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа руководителя группы по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от студента высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии студентов во внеучебной работе. Конечно, нет – в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда руководитель группы не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе.

Еще одно немаловажное направление деятельности руководителя группы – вовлечение студентов в художественное творчество. Это позволяет раскрывать личности студентов, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту:

**«Умение проявить себя»:** выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных делах навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей

**«Умение «подать себя» (заявить о себе):** чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения.

Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль руководителя группы сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.



Ролевая игра «Давайте познакомимся»

**1. Знакомство студентов в группе - знакомство** студентов друг с другом с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профессии.

**Схема знакомства и обсуждения (на выбор):**

- 1.1. Фамилия, имя, какую школу окончил, когда выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именно эту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.
- 1.2. Руководитель группы предлагает участникам игры познакомиться можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга и я предлагаю чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».
- 1.3. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками ( нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

**2. Задание - закончить предложение.**

Моя учеба в техникуме - это ...

Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это ...

Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.

**2. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество (на выбор).**

*Разделение на команды.*

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых открыток по количеству команд (то есть, если три команды, то три открытки), разрезать каждую на такое количество частей, сколько требуется членов команд. Перемешать открытки в «шапке», и предложить каждому вытянуть себе одну часть открытки. Далее уч-ся, собирая по своим частям открытки, разбиваются по командам. В первую команду входят уч-ся, собравшие из частей первую открытку, во вторую – уч-ся, собравшие вторую открытку и т.д.

### «Строим башню»

Для проведения этой игры необходимо разделить участников группы на несколько команд по 6-8 человек. Каждой команде раздать 2 чистых листа формата А4, клей для бумаги и ножницы. Теперь необходимо озвучить задание «цель данной игры – из имеющихся материалов построить башню, любую, но она должна получиться выше, чем у соперников и стоять вертикально, без посторонней помощи». Перед тем как начать, дайте каждой команде 5 минут на то, чтобы они продумали вариант постройки, и только после этого давайте команду старт. Предупредите участников, что время не ограничено, поэтому скорость постройки роли не играет, важно чтобы башня стояла и была как можно выше. Поэтому игру нельзя останавливать до тех пор, пока не закончит последняя команда. Как правило, на всю игру достаточно 20 минут. В ходе этой игры, руководитель группы, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных студентов-лидеров.

После этого каждая команда должна выбрать одного участника, который расскажет про свою башню, а также попробует высказать свое мнение, почему башня получилась выше или ниже.

### «Коллективный рисунок»

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитать по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, руководитель группы предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему.

### «Необитаемый остров»

В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А4. Задача должна звучать так «Представьте, что вы командой попали на необитаемый остров, вам не на чем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове». На это задание необходимо дать уча-ся 20-25 минут. Далее, каждая команда презентует свой кодекс. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения данных психологических упражнений и игр являются два показателя: разделение студентом норм и ценностей группы; высокий (удовлетворяющий студента) статус в группе. Именно на эти показатели, в конечном счете, сориентированы рекомендательные упражнения.

**Социологический опрос (начало сентября) студентов-первокурсников  
ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»:**

*Уважаемый первокурсник!*

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

**1. Ваш возраст**

**Ваши анкетные данные:**

Студент группы \_\_\_\_\_

1. Ф.И.О \_\_\_\_\_

2. Число \_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год рождения \_\_\_\_\_

3. Домашний телефон: \_\_\_\_\_;

4. Телефон для связи: \_\_\_\_\_

5. Почтовый домашний адрес: \_\_\_\_\_

6. Место фактического проживания:

7. Фамилия, Имя, Отчество родителей:

Мать: \_\_\_\_\_

Место работы, контактный телефон \_\_\_\_\_

Отец: \_\_\_\_\_

Место работы, контактный телефон \_\_\_\_\_

8. Состав семьи (братья, сестры с указанием возраста)

\_\_\_\_\_

2. Номер школы, в которой Вы учились \_\_\_\_\_

**3. Вы сделали свой выбор и поступили в ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»:**

а) по призванию (склонности к техническим дисциплинам);

б) по настоянию (или по совету) родителей;

в) по семейным традициям;

г) из солидарности с приятелем, подругой;

д) другие причины (указать).

**4. Откуда Вы получили сведения о ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»:**

а) из профориентационных листов;

б) от родителей, родственников или знакомых, работающих в ГБПОУ СО ВП МТТ

**«Юность»:**

в) от товарищей, студентов ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»:

г) от своих сверстников;

д) из других источников (указать).

5. Ваши интересы, увлечения: \_\_\_\_\_

6. Есть ли у Вас друзья среди обучающихся нашего техникума

а) Да

б) Нет

7. Какого характера были отзывы Ваших друзей на выбор нашего образовательного учреждения

а) положительные

б) отрицательные

в) нейтральные

8. Повлияли ли отзывы Ваших друзей на выбор нашего образовательного учреждения

9. Как Вы считаете, отчего главным образом будет зависеть Ваша успешность (только два варианта)

а) от физических данных, состояния здоровья

б) от моей личной инициативы, предприимчивости

в) от моих интеллектуальных способностей

г) от качества знаний, профессионализма

д) от удачного стечения обстоятельств

10. Ваши ожидания в процессе обучения в нашем образовательном учреждении

а) получение профессии, обеспечивающей успешность в жизни

б) возможность дальнейшего получения образования в ВУЗах (высших учебных заведениях)

в) получение профессии, способствующей реализации своих способностей

г) получение профессии, способствующей удовлетворению своих потребностей

д) ваш вариант \_\_\_\_\_

11. Как Вы думаете, будите ли Вы социально защищенным, получив образование в нашем образовательном учреждении

а) Да

б) Нет

в) Не знаю

г) ваш вариант

**Анкета № 2 студентов – первокурсников  
ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»**

Просим Вас принять участие в анкетировании, цель которого выявить ваши творческие интересы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

Заполненную анкету просим сдать старосте группы в недельный срок. Старосту просим сдать социальному педагогу.

1. Назовите Вашу фамилию, имя \_\_\_\_\_;
2. Факультет, специальность \_\_\_\_\_;
3. Каковы Ваши творческие интересы
  - а) театр
  - б) танцы
  - в) пение (сольно, хоровое, в ансамбле)
  - г) рисование
  - д) другие
4. Что Вам ближе в литературном, поэтическом творчестве?
  - а) собственное творчество;
  - б) художественное чтение;
  - в) иллюстрирование;
  - г) декламация стихотворений.
5. В каких кружках Вы занимались?
  - а) театральном;
  - б) музыкальном;
  - в) танцевальном.
6. Хотели бы Вы работать в группе организаторов?
  - а) конкурсов (каких?);
  - б) вечеров (каких?);
  - в) дискотек.
7. Увлекаетесь ли Вы коллекционированием?
  - а) марок;
  - б) фотографий;
  - в) иного
8. Обучались ли Вы музыке?
  - а) да (укажите музыкальный инструмент) \_\_\_\_\_;
  - б) нет.
9. Обладаете ли Вы даром исполнителя?
  - а) да
  - б) нет
10. Ваше отношение к спорту и туризму: \_\_\_\_\_
11. В каких спортивных секциях или кружках Вы занимались?

---

9. В какой спортивной секции Вы хотели бы заниматься в ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»?

---

10. Что Вы могли бы предложить организаторам внеучебной работы нашего техникума?

---

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Анкета № 3 студента – первокурсников  
ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»**

Дорогой первокурсник! Мы заботимся о том, что бы все поселившиеся в общежитие студенты чувствовали себя комфортно. С этой целью предлагаем вам откровенно ответить на вопросы нашей анкеты. Выберите вариант ответа или ответьте да / нет.

1. № комнаты \_\_\_\_\_;
2. Ваш возраст \_\_\_\_\_ полных лет;
3. Возраст соседей по комнате (подчеркнуть нужной чертой, имея ввиду каждого соседа по очереди)  
а) старше      б) такой же, как мой      в) младше
4. Предпочли бы Вы проживать совместно с сокурсниками или безразлично?  
а) хотел бы жить с сокурсниками;  
б) все равно.
5. Удовлетворяет ли Вас санитарное состояние комнат?  
а) да      б) не очень      в) нет
6. Удовлетворяет ли расположение вашего места и вещей в комнате?  
а) да      б) не очень      в) нет
7. Есть ли возможность смотреть телевизор?  
а) да      в) нет
8. Удовлетворяют ли Вас условия на кухне?  
а) да      в) нет (что именно не удовлетворяет) \_\_\_\_\_

---

9. Удовлетворяет ли санитарное состояние туалета?  
а) да      в) нет (что именно не удовлетворяет) \_\_\_\_\_

---

10. Наладили ли Вы контакт с соседями по комнате?  
а) хорошо      б) не очень      в) не наладили
11. Распределены ли обязанности по быту комнаты?  
а) да      в) нет
12. Удовлетворены ли Вы этим распределением?  
а) да      в) нет
13. К кому Вы обратитесь со своими проблемами по общежитию?  
а) к зам. директора по УВР  
б) к зав. общежития  
в) соседям по комнате  
г) к воспитателю  
д) к старшему по этажу  
е) к друзьям по общежитию  
д) другим людям \_\_\_\_\_.
14. Как Вы оцениваете свой быт в общежитии?  
а) отлично;  
б) хорошо;  
в) терпеть можно  
г) сильно разочарован;  
д) ужасно плохо
15. Назовите свою фамилию, имя (желательно, но не обязательно)

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

Благодарим за искренность Ваших ответов

Анкета № 1  
для руководителей групп первокурсников

1. Известно, что система образования в техникуме отличается от школьной. По – Вашему, существенен ли для первокурсников переход от одной системы к другой? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Какие трудности могут возникнуть в связи с переходом к новой системе образования? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Как Вы считаете, в чем причина неспособности студента – первокурсника включиться в учебную деятельность в техникуме у некоторых первокурсников? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. К какому времени формируется группа как коллектив? \_\_\_\_\_
5. Какие трудности могут возникнуть в процессе формирования учебного коллектива? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Чем, на Ваш взгляд, можно помочь сплочению группы? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Какие проблемы (личностного плана, а также связанные с учебной деятельностью) могут возникнуть у первокурсников? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Могут ли возникнуть проблемы у иногородних студентов? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. В какой помощи они могут нуждаться? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Существует ли необходимость в дополнительных мероприятиях (и каких?) для обеспечения успешной адаптации первокурсников? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Анкета № 4 (ноябрь) студента-первокурсников  
«Определение жизненных планов».**

Просим Вас ответить на наши вопросы. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

1. Что для Вас самое важное в жизни:
- а) активная деятельная жизнь
  - б) здоровье
  - в) интересная работа
  - г) красота природы и искусства
  - д) материальное благополучие
  - е) наличие хороших и верных друзей
  - ж) хорошая обстановка в стране
  - з) сохранение мира на земле
  - и) уважение окружающих
  - к) повышение своей культуры
  - л) развитие интеллекта
  - м) равенство и братство всех
  - н) независимость оценок и суждений
  - о) свобода как независимость действий
  - п) счастливая семейная жизнь
  - р) возможность творчества
  - с) уверенность в себе
  - т) удовольствия, развлечения
  - у) экологическая безопасность

2. Выберите ответы приемлимые для Вас

|   | Качества,<br>которые Вы<br>считаете своими<br>(+ или –) | Качества,<br>которые<br>признают в Вас<br>ваши друзья (+<br>или -) |
|---|---|--|
| Аккуратность                                  |   |  |
| Воспитанность                                 |   |  |
| Высокие притязания и запросы                  |   |  |
| Жизнерадостность                              |   |  |
| Независимость                                 |   |  |
| Непримиримость к недостаткам в себе и других  |   |  |
| Образованность                                |   |  |
| Ответственность                               |   |  |
| Рационализм                                   |   |  |
| Смелость в отсутствии мнений и взглядов       |   |  |
| Твердая воля                                  |   |  |
| Терпимость и умение прощать                   |   |  |
| Смелость в действии                           |   |  |
| Широта взглядов (понимание и уважение других) |   |  |
| Честность                                     |   |  |



|            |  |  |
|------------|--|--|
| Трудолюбие |  |  |
| Чуткость   |  |  |

3. У Вас есть круг друзей? Что Вас объединяет? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Чего бы Вы хотели добиться в жизни? \_\_\_\_\_

5. Что Вы больше всего в себе цените? \_\_\_\_\_

6. Отчего в себе Вы бы хотели избавиться? \_\_\_\_\_

7. Готовы ли Вы к преодолению препятствий, которые будут появляться у Вас в жизни? \_\_\_\_\_

8. С кем Вам легко общаться, а с кем – трудно? \_\_\_\_\_

9. С кем у Вас чаще всего возникают конфликтные ситуации? Какие Ваши особенности мешают другим взаимодействовать с Вами? \_\_\_\_\_

10. За что Вам симпатизируют, за что Вас можно любить? \_\_\_\_\_

11. В чем проявляется Ваша уникальность? \_\_\_\_\_

**Анкета № 5 (январь) студентов – первокурсников  
ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»**

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

Заполненную анкету просим сдать старосте группы. Старосту просим сдать зам. директору по УВР.

**1. Ваша оценка промежуточной аттестации:**

- а) прошла очень трудно, результатами неудовлетворен;
- б) прошла трудно, но результатами доволен;
- в) прошла без напряжения, результаты хорошие;
- г) прошла легко, результаты низкие, преимущественно «уд»;
- д) аттестован (а) не по всем предметам.

**2. Какие обстоятельства, на Ваш взгляд, помешали добиться хороших результатов в промежуточной аттестации:**

- а) ничего не мешало, результаты соответствуют моему уровню;
- б) помешала болезнь, недомогание в самый неподходящий период;
- в) помешали семейные обстоятельства, сложные отношения с родителями;
- г) работал по собственной инициативе, из желания быть независимым, обеспеченным;
- д) просто не сумел организовать свой труд в учебе;
- е) много времени затратил на другие увлечения, на друзей, на отдых, на развлечения

**3. Как Вы провели зимние каникулы:**

- а) сдавал долги по промежуточной аттестации, отдохнуть не удалось;
- б) работал ( по необходимости, по собственному желанию);
- в) уезжал к родственникам;
- г) отдыхал по путевке в доме отдыха, пансионате (подчеркнуть).

**4. Как Вы Включились в жизнедеятельность ГБПОУ СО ВП МТТ «Юность»?**

- а) с самого начала чувствую себя как в привычной обстановке, имею друзей;
- б) важна только учеба, включаться в активную жизнь не намерен;
- в) пока много проблем с учебой, до остального нет ни времени, ни сил;
- г) «активная жизнь» надоела в школе, хочу пожить без лишних проблем, эмоций;
- д) не вижу такой деятельности в МТТ «Юность», в которую бы хотелось включиться.

**5. Вы чувствуете в себе склонность лидера, активиста, общественника?**

- а) да;
- б) нет.

**6. Реализуете ли их?**

- а) Вы староста;
- б) неформальный лидер в компании своих друзей;
- в) могли бы предложить себе роли (какие?) \_\_\_\_\_

**7. Вы обладаете определенными талантами, способностями:**

- а) неплохо рисуете;
- б) любите писать стихи, прозу (подчеркните);
- в) увлечены фотографией;
- г) занимаетесь рукоделием;
- д) поёте;
- е) занимаетесь видами спорта (какого? где?) \_\_\_\_\_
- ж) другие Ваши увлечения.

**8. Видите ли Вы возможность реализовать Ваши способности в МТТ «Юность»:**

- а) мои увлечения - для дома, МТТ «Юность» здесь не причём;

б) уже реализую по мере возможности (что, где и как) \_\_\_\_\_

**9. Хотелось бы, но:**

- а) пока не вижу возможности по времени;
- б) не знаю к кому обратиться;
- в) стесняюсь предложить свои услуги.

**10. Могли бы проявить себя, но:**

- а) не хотите;
- б) боитесь, что потом на Вас «верхом сядут» а Вы уже устали от этого;

**11. Ваше настроение в начале очередного полугодия:**

- а) готовы с удовольствием продолжить обучение;
- б) спокойное; уверены, что все будет в порядке на Вашем уровне;
- в) расстроены, ибо прошедшее полугодие показало, что у Вас есть проблемы в обучении;
- г) подавлены, не уверены в том, что следующее полугодие сложится благополучно;
- д) готовы принять решение о прекращении обучения, ибо затягивать такое положение еще на годы бессмысленно и мучительно;
- е) почувствовал себя сильным в учебе и подумываю, не перейти ли в другое ОУ, престижнее МТТ «Юность», если там возьмут меня.

**12. Кого Вы видите своими помощниками в преодолении трудностей в учебе:**

- а) надеетесь только на себя;
- б) надеетесь на родителей;
- в) товарищей по учебе;
- г) сотрудников ОУ;
- д) руководителя группы;
- е) других лиц.

\_\_\_\_\_ ;  
**13. Вы сделали для себя предварительный вывод:**

- а) вам нравится МТТ «Юность», хотите здесь остаться, продолжить учебу;
- б) при первой же возможности готовы перейти в другое ОУ;
- в) возможно, совсем бросите учебу, так как: разочарованы в выборе, боитесь не справиться, не устраивает перспектива;
- г) другие выводы (сформулируйте) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**14. Ваше видение бытовых проблем МТТ «Юность» (состояние зданий, учебных классов, мастерских, столовой, мест общего пользования, территории...):**

\_\_\_\_\_  
**15. Если Вы проживаете в общежитии, изложите Ваши замечания и предложения:**

\_\_\_\_\_  
**16. Ваши конструктивные предложения по улучшению жизни в МТТ «Юность»:**

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Группа \_\_\_\_\_

**Тест СПА социально-психологической адаптированности  
К. Роджерса и Р.Даймонда**

Эта методика позволяет получить показатели присущих каждому индивиду уровней приспособленности или неприспособленности, которые отражают степень самоактуализации.

**Время выполнения** – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

**37 утверждений** характеризуют личность как приспособленную (адаптация, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля, доминирование).

**37 утверждений** характеризуют личность как неприспособленную (дезадаптация, эмоциональный дискомфорт, ожидание внешнего контроля, ведомость, уход от проблемы).

**7 высказываний** составляют шкалу лжи.

**20 высказываний** носят нейтральный характер.

**Шкала СПА**

Совершенно ко мне не относится – 1;

Не похоже на меня – 2;

Пожалуй, не похоже на меня – 3;

Не знаю – 4;

Пожалуй, похоже на меня – 6;

Точно, про меня – 7.

**Утверждения:**

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем –нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнее управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.

21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.
35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.
50. Это довольно трудно - быть сами собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпелив в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник, мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь окружающим как личность, как человек.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед прошлым: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
78. У меня легко, спокойно на душе.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают, и сделаю мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иногда я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, но ничего не могу поделать с собой. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней не свободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Меня не воспринимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны. Просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что противоположный пол слишком занимает мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

## Обработка результатов.

Показатели адаптированности:

а) 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 28, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98,

Показатели дезадаптированности:

б) 3, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 43, 49, 50, 52, 54, 63-65, 69-71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Чтобы вычислить коэффициент адаптации, необходимо количество баллов «а» разделить на сумму «а» и «б» и умножить на 100%.

Шкала лжи:

а) 34, 45, 48, 81, 89 (отрицательные ответы);

б) 8, 82, 92, 101 (положительные ответы).

Первая шкала (принятие – непринятие себя):

а- 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96;

б- 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Коэффициент самопринятия равен количеству баллов «а», деленному на сумму «а» и «б», умноженному на 100%.

Вторая шкала (принятие других – конфликт с другими):

а) 9, 14, 22, 53, 56, 97.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Третья шкала (эмоциональный комфорт (оптимизм – уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство, или, напротив, апатия):

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

Коэффициент эмоциональной комфортности равен количеству баллов «а», деленных на сумму «а» и «б», умноженных на 100%.

Четвертая шкала (локус контроля (ожидание того, что достижение целей зависит от самого себя – ожидание внешнего контроля):

а) 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.

б) 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77.

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассмотренных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3.

Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

Коэффициент дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3, позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7 позиции.

## Анкета № 6

## Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

| № | Значения  | знак ответа<br>(+ или -) |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Процесс адаптации был трудным и долгим                                |                          |
| 2 | Процесс адаптации был нетрудным и недолгим                            |                          |
| 3 | никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя обучающийся |                          |
| 4 | затрудняюсь ответить  |                          |

2. Какова Ваша общая удовлетворенность жизнедеятельности ОУ?

| № | Значения                                | знак ответа<br>(+ или -) | шкала<br>ответов |
|---|---|--------------------------|------------------|
| 1 | полностью удовлетворен                  |                          | +2               |
| 2 | скорее удовлетворен, чем нет            |                          | +1               |
| 3 | скорее неудовлетворен, чем удовлетворен |                          | -1               |
| 4 | полностью неудовлетворен                |                          | -1               |
| 5 | затрудняюсь ответить                    |                          | 0                |

3. Какова Ваша удовлетворенности различными сторонами жизнедеятельности ОУ?

| №                    | Значения                                       | да                    | не<br>очень | нет |
|----------------------|--|-----------------------|-------------|-----|
|                      |  | знак ответа (+ или -) |             |     |
| Удовлетворены ли Вы? |  |                       |             |     |
| 1                    | набором и содержание учебных дисциплин         |                       |             |     |
| 2                    | организация учебного процесса                  |                       |             |     |
| 3                    | своими результатами в зимнюю сессию            |                       |             |     |
| 4                    | качеством преподавания                         |                       |             |     |
| 5                    | обеспеченность учебно-методической литературой |                       |             |     |
| 6                    | технической оснащённостью аудиторий            |                       |             |     |
| 7                    | отношением с преподавателями                   |                       |             |     |
| 8                    | отношениями в группе                           |                       |             |     |
| 9                    | бытовыми условиями в ОУ                        |                       |             |     |
| 10                   | бытовыми условиями в общежитии                 |                       |             |     |
| 11                   | организацией массовых мероприятий в техникуме  |                       |             |     |
| 12                   | организацией спортивных мероприятий            |                       |             |     |
| 13                   | возможностями для художественного творчества   |                       |             |     |



4. Что побудило поступить в данное образовательное учреждение?

| № | Мотивы   | Выбор ответа (+ или -) |
|---|--|------------------------|
| 1 | Интерес к профессии  |                        |
| 2 | Привлекла перспектива найти хорошую работу после окончания техникума |                        |
| 3 | Привлек престиж, авторитет техникума                                 |                        |
| 4 | Желание получить диплом (неважно где)                                |                        |
| 5 | Считаю, что наилучшие способности у меня в этой области              |                        |
| 6 | Повлияла семейная традиция, родители                                 |                        |
| 7 | Хотелось продлить беззаботный период жизни                           |                        |
| 8 | Совет друзей   |                        |
| 9 | Работа специалистов по профориентации                                |                        |

5. Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли студент?

| № | Значения                                      | знак ответа (+ или -) |
|---|---|-----------------------|
| 1 | Руководитель группы                           |                       |
| 2 | однокурсники                                  |                       |
| 3 | старшекурсники                                |                       |
| 4 | преподаватели                                 |                       |
| 5 | массовые мероприятия                          |                       |
| 6 | друзья, знакомые                              |                       |
| 7 | никто и ничто                                 |                       |
| 8 | совместное участие в конкурсах, соревнованиях |                       |
| 9 | Ваш вариант                                   |                       |

6. С чем Вы соотносите жизненный успех?

| № | Значения                                       | знак ответа (+ или -) |
|---|--|-----------------------|
| 1 | со счастливой семейной жизнью                  |                       |
| 2 | с хорошими и верными друзьями                  |                       |
| 3 | высоким заработком, материальным благополучием |                       |
| 4 | карьерой                                       |                       |
| 5 | с самореализацией                              |                       |
| 6 | высокой квалификацией                          |                       |
| 7 | общественным признанием                        |                       |
| 8 | наличием своего дела, бизнеса                  |                       |
| 9 | с приобретением власти                         |                       |

7. Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

| №  | Значения  | знак ответа<br>(+ или -) |
|----|---|--------------------------|
| 1  | недостаток свободного времени                                   |                          |
| 2  | недостаточный уровень школьной подготовки                       |                          |
| 3  | неумение организовать себя                                      |                          |
| 4  | особых проблем не было  |                          |
| 5  | отсутствие привычного круга общения                             |                          |
| 6  | невозможность найти занятие по душе, интересное дело            |                          |
| 7  | мало внимания со стороны рук. группы                            |                          |
| 8  | плохие санитарно-гигиенические условия                          |                          |
| 9  | сложно привыкнуть к новой обстановке, сходитьсь с новыми людьми |                          |
| 10 | низкое качество преподавания                                    |                          |
| 11 | Ваш вариант   |                          |

8. Как вы оцениваете отношения в группе?

| № | Значения                                      | знак ответа<br>(+ или -) |
|---|---|--------------------------|
| 1 | сложился дружный коллектив                    |                          |
| 2 | выделились активные, но большинство пассивных |                          |
| 3 | все разделились на компании                   |                          |
| 4 | равнодушные, у многих интересы в не группы    |                          |
| 5 | присутствуют конфликтные ситуации             |                          |

Анкета № 2  
для кураторов групп первокурсников

Как Вы оцениваете студенческие отношения в группе?

| № | Значения                                      | знак ответа<br>(+ или -) |
|---|---|--------------------------|
| 1 | сложился дружный коллектив                    |                          |
| 2 | выделились активные, но большинство пассивных |                          |
| 3 | все разделились на компании                   |                          |
| 4 | равнодушные, у многих интересы в не группы    |                          |
| 5 | присутствуют конфликтные ситуации             |                          |

## **ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ по выполнению самостоятельной работы**

1. Ежедневной учебной работе следует уделять 7-8 часов своего времени, т.е. при 6 часах учебных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 1-2 часа.

2. Наукой и практикой установлено, что лишь самостоятельная работа позволит учащемуся усвоить систему знаний, глубоко вникнуть в сущность изучаемых наук, овладеть необходимыми навыками, развить свои способности и дарования. Без хорошо организованной и планомерно осуществляемой самостоятельной работы нет и не может быть настоящего образования и научного познания.

3. Самостоятельная работа, являясь важнейшим средством образования, должна строиться на основе научной организации умственного труда, которая требует соблюдения следующих положений:

- определить свои возможности, знать свои положительные стороны и недостатки, особенности своей памяти, внимания, мышления, воли;
- найти наиболее пригодные для себя методы самостоятельной работы и заботиться об их улучшении;
- начиная работу, установить ее цель (зачем я работаю, чего должен достичь в своей работе);
- наметить план работы и трудиться, придерживаясь этого плана (что и в какой срок должен я выполнить);
- осуществлять самоконтроль, самопроверку в процессе работы;
- уметь создать благоприятную обстановку для своей работы и постоянно совершенствовать ее;
- выполнять требования гигиены труда, создавать гигиенические условия для труда.

Работать ежедневно, систематически, а не от случая к случаю.

4. Для овладения навыками научной организации умственного труда рекомендуются следующие правила работы:

- работай ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня;
- принимайся за работу быстро, энергично, без промедления. Некоторые обучающиеся затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставь своим девизом быть готовым начать работу без промедления;
- не жди благоприятного настроения, а создавай его усилиями воли. Нужно уметь заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения;
- в начале работы всегда посмотри, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается;
- работай сосредоточенно, внимательно, думая только о работе, не отвлекайся от нее.

Стремись выработать интерес даже к неинтересной, но нужной работе. Ошибку делают те учащиеся, которые работают хорошо, с желанием только по любимому предмету, а по другим предметам кое-как;

- работай с твердым намерением понять, усвоить, закрепить, развить в себе уверенность, что ты можешь и должен это сделать;
- уделяй больше времени трудному материалу, не обходи трудности, старайся преодолевать их самостоятельно;

- пользуйся различными приемами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал: записывай, составляй схемы, таблицы, зарисовывай и рассказывай материал себе и своим товарищам;

- стремись видеть практический смысл в усвоенных знаниях, старайся понять, как эти знания помогут в будущей профессиональной деятельности. Не стесняйся об этом спрашивать преподавателей.

5. Соблюдение требований психогигиены труда необходимое условие эффективности работы, т.к. «запасы прочности» человеческого мозга не безграничны. Есть такие нагрузки, которые способны нарушить нормальное течение психической, да и не только психической, деятельности человека, ослабить его здоровье, снизить производительность работы. Поэтому важно заранее подготовить себя так, чтобы соответствовать требованиям психогигиены труда:

- важно постоянно помнить: если хорошо «взял старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов;

- нелишне подчеркнуть: залог успеха – в планировании своего времени. Помни: кто регулярно в течение 10 минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами;

- возьми за правило: каждый день выигрывать 1 час времени – «золотой час!». В течение этого часа тебе никто и ничто не может помешать. Таким образом, ты получаешь время – возможно, самое важное для себя – личное время или время для себя. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел;

- построение учебной работы значительно облегчено, т.к. оно регламентируется уже составленным расписанием занятий. Возьми за правило приходить в уч. класс заблаговременно, т.к. уч-ся, входящий в аудиторию после звонка, производит впечатление, по меньшей мере, несобранного, необязательного и проявляет неуважение к преподавателю;

- в период занятий не рекомендуется включать радио, магнитофон, телевизор;

- подготовься и разложи все материалы и принадлежности, необходимые для работы, на столе в строгом порядке. Этот порядок должен быть постоянным, чтобы легко, без суеты можно было пользоваться всем необходимым;

- свет электролампочки не должен слепить глаза: он должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа;

- правильно чередуй труд и отдых: после занятий в училища 1,5-2 часа на отдых. Вечернюю работу проводи в период с 17 до 20 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхай 10 минут (сделай легкую гимнастику, проветри комнату);

- физкультура и спорт повышают работоспособность. Следует регулярно заниматься зарядкой (а утром – обязательно), сопровождая ее водными процедурами, спорт придает свежесть, бодрость и восстанавливает умственную работоспособность;

- избегай переутомления и однообразного труда (например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги). Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием;

**Желаем успеха!**

## **ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ как слушать и конспектировать учебный материал**

Слушание и запись учебного материала - сложные виды работы; и надо немало потрудиться, чтобы овладеть ими.

1. Внимательное слушание и конспектирование учебного материала предполагает интенсивную умственную деятельность уч-ся. В процессе слушания ты должен разобраться в том, что излагает преподаватель; обдумать сказанное им; связать новое с тем, что тебе уже известно по данной теме из предыдущих уроков, прочитанных книг и журналов. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на занятиях, становится твоим достоянием, входит в твой образовательный фонд.

2. Слушая учебный материал, надо стремиться понять цель изложения, уловить ход мыслей преподавателя, логическую последовательность изложения. Надо отвлечься при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи учебного материала, конспектирование их помогает усвоить материал. Внимание человека очень неустойчиво. Требуются волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Систематически контролируй себя в этом отношении, когда слушаешь учебный материал.

3. Установлено, что конспектирование имеет большое образовательное и воспитательное значение: оно развивает ум, обогащает научными данными, способствует закреплению знаний в памяти, вооружает необходимыми умениями и навыками. Но конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Некоторые уч-ся просят иногда преподавателя «читать помедленнее...». Им хочется, чтобы урок превратилась в урок-диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае уч-ся механически записывает большое количество услышанных сведений и не размышляет над ними.

4. Многие уч-ся неплохо конспектируют уч. материал, но до самых экзаменов не заглядывают в него. Они совершают большую ошибку. Над конспектами надо систематическим работать. Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда был прослушан учебный материал (предварительно вспомнить, о чем шла речь и хотя бы один раз просмотреть записи). Затем вновь просмотреть конспект через 3-4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычно бывают прекрасными: уч-ся основательно и глубоко овладевает материалом и к аттестации приходит хорошо подготовленным.

5. Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить. После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

6. Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему

второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

7. Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

8. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти

9. Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно уч-ся 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные статьи книги.

10. Запись изучаемого - лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Педагогика учит - что прочитано, продумано и записано, то становится действительно личным достоянием работающего с книгой. Помни основной принцип выписывания из книги: лишь самое существенное и в кратчайшей форме! Различают три основные формы выписывания: - дословная выписка или цитата с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства. Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом.

- выписка «по смыслу» или тезисная форма записи.

Тезисы - это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все твои будущие контрольные, рефераты, курсовые и дипломные работы будут безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата. Тезисы бывают краткие, состоящие из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное в тезисах - умение кратко, закончено (не теряя смысл) сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, уч-ся четко и правильно овладевает изучаемым материалом.

- конспективная выписка имеет особенно важное значение для овладения знаниями. Конспект - наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги. В данном случае кратко записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте.

Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был «списыванием» с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. Творческий конспект - наиболее ценная и богатая форма записи изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и свое собственное замечание, и цитату, и схему.

**Желаем успеха!**

**ПАМЯТКА СТУДЕНТУ  
«Подготовка к экзаменам»**

Подготовка и сдача экзаменов является ответственным периодом в работе студента.

1. Основное в подготовке к экзаменам - это повторение всего материала, курса или предмета. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на занятиях, законспектирован и закреплен. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных знаний.

2. Если студент плохо работал в полугодии, пропускал занятия либо слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к экзаменам ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно. Для такого обучающегося подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом. Здесь уместно разъяснить некоторые пункты, взятые из Устава.

2.1. Только по итогам аттестации студента переводят с курса на курс, назначают стипендию и ее размер. Государственная аттестационная комиссия (ГАК) после успешной защиты выпускником дипломного проекта (работы) выдает ему обычный диплом или диплом с отличием, учитывая оценки, полученные при аттестации

Студенты допускаются к экзаменам только при условии сдачи всех предусмотренных учебным планом зачетов по всем дисциплинам учебного плана.

2.2. Студентам, которые не могли сдать экзамены в общеустановленные сроки по болезни или по другим уважительным причинам, документально подтвержденным соответствующим учреждением, зам. директора по УР устанавливает индивидуальные сроки сдачи экзаменов и зачетов.

2.3. Расписание экзаменов утверждается директором и доводится до сведения преподавателей и студентов не позднее, чем за месяц до начала экзаменов. Расписание составляется с таким расчетом, чтобы на подготовку к экзамену по каждой дисциплине было отведено не менее 2 дней.

2.4. Экзамены проводятся только при наличии экзаменационной ведомости, в которой отмечены не допущенные до экзамена студенты. Экзамен проводится по билетам в устной или письменной форме, в том числе и в форме защиты реферата. При проведении экзаменов и зачетов могут быть использованы технические средства (ЭВМ и пр.). Экзаменатору предоставляется право задавать студентам вопросы сверх билета, а также задачи и примеры по программе данной дисциплины. Экзаменационные билеты утверждает зам.директора по УР.

2.5. Присутствие на экзаменах и зачетах посторонних лиц без разрешения директора, зам. директора по учебной работе не допускается.

2.6. Неявка на экзамен отмечается в протоколе.

2.7. Студенты, получившие не более 2-х неудовлетворительных оценок, могут с разрешения директора переводиться на следующий курс распоряжением зам. директора по учебной части.



### **При подготовке к экзаменам необходимо помнить:**

1. Готовиться к экзаменам надо с первых дней обучения: не пропускать занятия, работать над закреплением изученного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.
2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до экзамена.
3. В случае какой-либо неясности следует получить у преподавателя необходимые разъяснения.
4. Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество и которые должны быть в арсенале у каждого обучающегося. Но одно из важных условий укрепления памяти - это ее постоянное тренирование. Хотя мысль о том, что повторение - мать учения, не оригинальна, нельзя лишиться раз не сказать, что именно это упражнение - самое действенное и результативное.
5. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Нельзя ограничиваться при повторении только конспектами, ибо в них все записано весьма кратко, сжато, только самое основное.
6. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения. Рекомендуется при повторении использовать такие приемы овладения знаниями:
  - а) про себя или вслух рассказывать материал;
  - б) ставить самому себе различные вопросы (и почаще) и отвечать на них, (применять самоконтроль);
  - в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;
  - г) рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;
  - д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснять их на консультациях.

Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал "отстоялся" в сознании и памяти. В этом случае останется некоторый резерв времени на доработку каких-либо упущений, а ответы на экзамене будут спокойнее, увереннее, без лишнего напряжения. Если обучающийся приходит на экзамен, не прочитав целиком даже свой конспект, и продолжает "учить" у дверей кабинета, где его товарищи уже сдают экзамен, то он демонстрирует худший вид школярства, равнодушие к занятиям и безответственность.

В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайся гигиенического режима, чередуй труд и отдых. Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня. Подъем - в 7.00-7.30, утренний туалет, гимнастика, завтрак должны занять у тебя не более часа. В 8.00-8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50-55 минут интенсивной работы. После 2-3 часов занятий сделай перерыв на 30-40 минут. В это время можно поиграть в теннис или сделать гимнастику, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая.

После перерыва надо сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа. Сразу после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант). Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина. Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени. В день, предшествующий экзамену, занимайся не более чем до 19 часов. Лучше до сна в этот день погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями, но ни в коем случае не отвлекайся на посторонние дела. Утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придешь бодрым и уверенным в своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвяти отдыху, сходи в театр, на стадион или в кино. Но ни в коем случае не забудь обязательно все подготовить для работы на следующий день. Ни в коем случае не употребляй спиртные напитки: даже в малых количествах они снизят твою работоспособность на несколько дней. В период сдачи экзаменов хорошо и своевременно питаться 3-4 раза в день.

Несколько слов о питании. В составе пищевых продуктов должно быть достаточное количество жизненно необходимых веществ, к числу которых относятся белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Кроме того, от пищи требуется, чтобы она была достаточно калорийной (для обеспечения нужного притока энергии) и в то же время не обильной, ибо тогда она не успевает полностью перевариться. В период подготовки к экзаменам рекомендуется прием возбуждающих напитков (крепкий чай, кофе), но ни в коем случае нельзя применять различные фармакологические вещества (транквилизаторы и пр.).

Не отчаивайся, если на экзамене получил не ту оценку, на которую рассчитывал. Хотя экзамен в какой-то степени и "лотерея", но оценка всегда, как правило, соответствует тому уровню знаний, который ты показал на экзамене.

Основой для определения оценки на экзамене служит уровень усвоения студентом материала, предусмотренного учебной программой соответствующей дисциплины. При определении требований к экзаменационным оценкам преподаватель руководствуется следующими требованиями:

оценки **"отлично"** заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

оценки **"хорошо"** заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

оценки **"удовлетворительно"** заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных

заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

оценка **"неудовлетворительно"** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой знаний. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

И далее: "Требования, предъявляемые к уровню подготовки студентов на Государственных экзаменах и при защите дипломных работ (проектов), должны обеспечивать всестороннюю оценку знаний, умения и навыков, а также профессиональных качеств будущих специалистов в их системе и в соответствии с положением квалификационных характеристик".

К вышесказанному можно лишь добавить, что преподаватель на экзамене ставит в качестве цели только оценить работу студента, а не "завалить" его. Хорошо подготовленному студенту можно невольно лишь понизить оценку, но поставить "неудовлетворительно" - никогда. Помни старое шутовское выражение: "На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент".

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: «Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!»