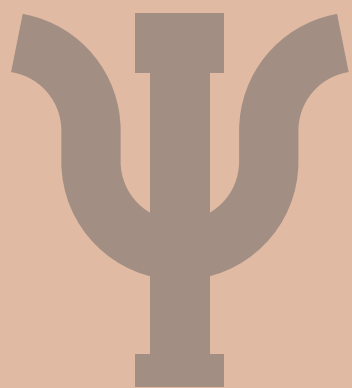


ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА РАДИТЬ

ЯК АДАПТУВАТИСЯ
ПЕРШОКУРСНИКАМ



1. Організація навчального процесу

- **Розберіться з розкладом:** Ознайомтеся з вашим розкладом занять і заздалегідь з'ясуйте, де знаходяться аудиторії чи як підключитися до онлайн-лекцій.
- **Навчальні платформи:** Переконайтеся, що знаєте, як користуватися навчальними платформами, такими як Google Classroom чи Meet. Якщо є труднощі – зверніться до класного керівника.
- **Планування:** Використовуйте планери чи додатки (наприклад, Google Calendar) для організації навчального графіка та дедлайнів.

2. Вивчення правил безпеки

- **Знайдіть укриття:** Дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття у вашому навчальному закладі чи поблизу місця проживання.
- **Тримайте важливі речі під рукою:** Завжди майте з собою документи, воду, ліхтарик, павербанк і базову аптечку.
- **Слідкуйте за сповіщеннями:** Переконайтеся, що ви отримуєте оповіщення про повітряну тривогу чи інші загрози через офіційні застосунки (наприклад, «Повітряна тривога»).

3. Соціалізація

- **Познайомтеся з одногрупниками:**
Приєднуйтеся до студентських чатів або спільнот вашої групи у Telegram чи Viber.
- **Знайомство через заходи:** Беріть участь в інтерактивних зустрічах чи заходах, які організовує коледж (онлайн або офлайн).
- **Будьте активними:** Не соромтеся спілкуватися з однокурсниками, викладачами чи старшокурсниками, які можуть допомогти адаптуватися.

4. Підтримка емоційного стану

- **Звертайтеся за допомогою: Якщо ви відчуваєте стрес чи тривогу, зверніться до психолога, соціального педагога коледжу або скористайтеся гарячими лініями психологічної допомоги.**
- **Медіа-детокс: Обмежте час перегляду новин, щоб уникнути перевантаження негативною інформацією.**
- **Практикуйте релаксацію: Спробуйте медитації, дихальні вправи чи прогулянки на свіжому повітрі.**

5. Академічна успішність

- **Не бійтеся ставити запитання: Якщо щось незрозуміло, запитайте викладача або одногрупників – це нормально для першокурсника.**
- **Користуйтеся додатковими ресурсами: Використовуйте онлайн-курси, навчальні відео на YouTube чи бібліотечні матеріали для кращого розуміння предметів.**
- **Знайдіть менторів: Попросіть старшокурсників поділитися порадами щодо навчання та викладачів.**

6. Турбота про здоров'я

- **Збалансоване харчування: Не пропускайте прийоми їжі й намагайтеся харчуватися здорово, навіть у напруженому ритмі.**
- **Рухайтесь: Займайтеся спортом або робіть фізичні вправи, щоб підтримувати себе в тонусі.**
- **Сон: Намагайтеся спати не менше 7-8 годин, щоб мати енергію для навчання.**

7. Власний розвиток

- **Вивчайте нове: У вільний час розвивайте свої навички – вивчайте іноземні мови, програмування або щось, що вас цікавить.**
- **Беріть участь у волонтерстві: Це допоможе не лише знайти нових друзів, а й підтримати країну в складний час.**

8. Залишайтеся гнучкими

Приймайте зміни: В умовах воєнного стану обставини можуть швидко змінюватися. Навчіться адаптуватися до нових реалій, залишаючись зосередженими на своїх цілях.

**Ці рекомендації допоможуть
першокурсникам не лише
освоїтися в новому середовищі,
але й зберегти баланс між
навчанням, безпекою та
особистим життям.**