

# ПСИХОЛОГИЯ

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

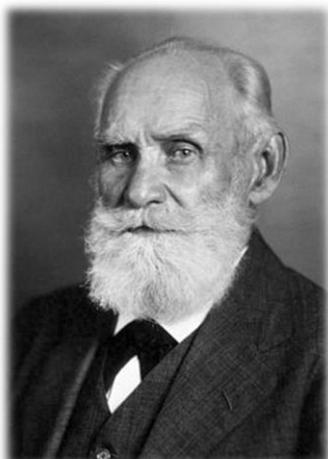
2023г

*Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями...*

*(народная мудрость)*

## **Памятные даты**

**01.09.1966** – открыты первые в стране факультеты психологии в Московском и Санкт-Петербургском (Ленинградском) государственных университетах.



**26.09.1849** - родился Иван Петрович Павлов, выдающийся отечественный физиолог, хирург, психолог, открытые им законы условного рефлекса легли в основу научного анализа человеческого поведения.

**02.10.1902** – родился Петр Яковлевич Гальперин, отечественный психолог, автор концепции планомерно-поэтапного формирования умственных действий.



**04.10.1918** – родился Лев Маркович Веккер, отечественный психолог, создатель единой теории психических процессов

**05.10.1896** – родился Николай Александрович Бернштейн, советский психофизиолог и физиолог, создатель нового направления исследований – физиологии активности.



**21.10.1896** – родился Борис Михайлович Теплов, советский психолог, один из основателей отечественной дифференциальной психофизиологии.



**09.11.1900** – родилась Блюма Вульфовна Зейгарник, отечественный психолог, основатель патопсихологии.

**17.11.1896** – родился Лев Семенович Выготский, выдающийся отечественный психолог, создатель культурно-исторической концепции развития высших психических функций.



# Психологический практикум

## Рекомендации по организации учебной деятельности для студентов первого курса.

*Уважаемый первокурсник!*

*Поздравляем тебя с началом учебного года. Впереди у тебя яркая, насыщенная событиями студенческая жизнь: учеба, веселые студенческие праздники, экзаменационные сессии и единый студенческий дух.*

*Студенческая жизнь - это, прежде всего, учеба, поэтому не забывай о главном предназначении студента – научиться приобретать знания, уметь работать самостоятельно. Полученное образование поможет тебе добиться высот в профессиональной деятельности. Не ограничивай себя только занятиями, старайся узнать и сделать больше, принимай участие в студенческой жизни колледжа. Не бойся идти вперед, тебе всегда придут на помощь твои друзья-студенты, а классные руководители, преподаватели и руководство колледжа поможет советом и делом.*



*Желаем тебе здоровья, успехов, отличных оценок и удачных начинаний! Впереди интересная студенческая жизнь!*

**Но чтобы она была не только интересной, но и продуктивной, чтобы хватило сил и на учебу, и на развлечения, воспользуйся несколькими советами:**

- Привыкай выходить на 15-20 минут раньше - это сэкономит твои нервы, нагрузка на которые будет повышена на первых порах.
- Важно находить баланс между учебой и развлечениями, выполнением заданий и отдыхом.
- Важно не накапливать дефицит сна - ложись пораньше спать.
- Питание должно быть регулярным и сбалансированным, ешь 3 раза в день.
- Старайся не терять здравый смысл, относись к своему здоровью ответственно, возьми в союзники чувство юмора.

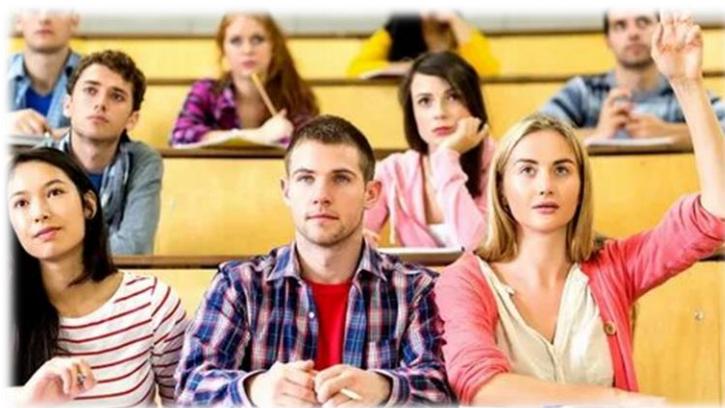
**Все у тебя получится!**

**Главное в период обучения - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.**

Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

### Лекции.

Слушание и запись лекций - сложные виды учебной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Слушая лекции, надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать



только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал.

### **Цель составления конспекта:**

- фиксирование материала с возможностью повторения в любое время;
- возможность использования конспекта и другими лицами;
- закрепление связи ярких ассоциаций со смыслом, идеями.

Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее». Но лекция не должна превращаться в «диктовку». Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений, не размышляя над ними. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

**Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: "важно", "особо важно", "запомнить" и т.п.** Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов. Работая над конспектом лекций, всегда используй не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

## Подготовка к сессии

В дни подготовки к экзаменам избегайте чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуйте труд и отдых.



*Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня:*

- подъем в 6:30-7:00, утренний туалет, гимнастика, завтрак (не более часа);
- 8:00-8:30 - занятия (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы (5-10 минут) для отдыха устраивай через каждые 50-55 минут интенсивной работы. После 2-3 часов занятий - получасовой перерыв. После перерыва можно сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.
- 14.00 – обед. Сразу же после обеда заниматься не рекомендуется, так как

это окажется малопродуктивным. Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, отдохнуть (если есть потребность, сон - самый лучший вариант).

- 15.30 - затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина. Не засиживайтесь за полночь.

При подготовке к сдаче экзаменов старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно, перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени.

### ***Как запоминать материал?***

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше.
9. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
10. Никогда сразу не обращай к книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

## Как жить в студенческой группе?

*«Человек, отделяющий себя от других людей, лишает себя счастья, потому что чем больше он отделяет себя, тем хуже его жизнь»*

*Л.Н. Толстой*

Каждый день ты встречаешься с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, тебе приходится общаться с одногруппниками, и все они не похожи друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко. Наверняка в твоей группе есть люди, которые тебе нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Ты стараешься их не замечать, потому что они обладают недостатками, которых ты терпеть не можешь в людях и не желаешь прощать. **Как поладить со всеми?** Ведь тебе придется видеть этих людей изо дня в день несколько лет. *Искусство общения с окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения. В самом деле, как сохранить свое достоинство, общаясь с неприятным тебе человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями?*



Конечно, ты стараешься общаться с теми, кто тебе приятен, интересен и относится к тебе доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними. Например, с тобой учится какой-нибудь неразговорчивый, замкнутый и угрюмый человек, который ни с кем не начинает разговор первый, не участвует в общих делах, редко смеется и по большей части ходит один? Ты думаешь, он зануда и с ним

не о чем поговорить? А вот попробуй проверить свою догадку: стоит тебе заговорить с ним, и все выяснится. Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае ты завоюешь его расположение, потому что проявишь желание общаться с ним.

*К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но тебе выбирать – с кем дружить по-настоящему.*

Может быть, ты не сможешь наладить дружеские отношения со всеми одногруппниками, но постарайся вести себя миролюбиво, привлекать к себе своей открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует. Убедиться в этом легко – достаточно взглянуть на себя в зеркало и честно оценить собственные качества и недостатки, которые твои друзья все же умудряются тебе прощать. Так что постарайся сохранять доброжелательные отношения со всеми одногруппниками, не обижай никого, но общайся по большей части с теми, кто тебе нравится. Надеемся, что приведенные советы и рекомендации помогут тебе правильно организовывать свою учебную деятельность, общение, а также сохранять самообладание сложных ситуациях первого курса.

**В ДОБРЫЙ ПУТЬ, ПЕРВОКУРСНИК!**

## **Внимание!**

**Если Вам необходима помощь,  
можете обратиться!**

<b>№ телефона</b>	<b>Службы</b>
<b>8-800-200-01-22</b>	Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей
<b>8 (86393) 2-39-56</b>	Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития
<b>8-951-828-32-98</b>	<b>Керенцева Людмила Николаевна</b> – уполномоченные по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
<b>8-988-944-35-07</b>	<b>Маммаева Дарья Давидовна</b> – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
<b>8 (86393) 6-02-59</b>	Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района
<b>8 (86393) 2-24-41</b>	Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району
<b>8-928-166-62-55</b>	<b>Соколова Анна Валерьевна</b> – заместитель директора по ВР
<b>8-938-105-33-65</b>	<b>Пасечникова Наталья Александровна</b> – социальный педагог ГБПОУ РО «КонстПК»
<b>8 (863)249-24-77</b>	Телефон доверия ГУ МВД России по Ростовской области
<b>8 (863)237- 48-48</b>	Молодежный телефон доверия