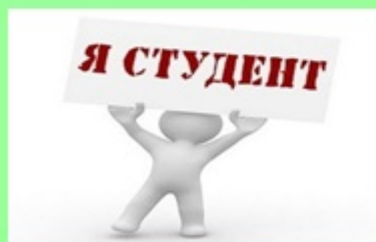


### Рекомендации студентам по адаптации:

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Планируйте собственную деятельность.
4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
5. Следуйте за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.
6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.
7. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
8. Проявляйте терпение.
9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.
10. Старайтесь не жалеть себя.



### 9 простых правил вхождения в новый коллектив:

1. Улыбайтесь.
2. Не ведите себя высокомерно.
3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.
4. Принимайте коллектив таким, каков он есть.
5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь.
6. Будьте готовы помогать другим.
7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.
8. Не обсуждайте других.
9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

Адаптироваться можно в любом коллективе, **главное – найти правильный подход к новому окружению.**

Наш адрес  
664022, г. Иркутск,  
ул. Пискунова, 42  
т/ ф 8(3952)70-09-40  
сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)  
e-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



### **ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

г. ИРКУТСК – 2019 г.