



## Напутствие первокурснику

Приветствуем Вас, первокурсник! Один из важных шагов на пути к мечте сделан, вступительные испытания успешно пройдены, двери университета распахнулись перед Вами! Студенческий билет получен, и разные чувства переполняют Вас: восторг и трепет, радость и тревога, гордость и страх перед неизвестностью. Вы на пороге увлекательного и яркого пути студенческой жизни, а чтобы старт был более легким, воспользуйтесь этими подсказками:

**Заботьтесь о своем здоровье.** Здоровый сон и полноценное питание – это Ваш самый главный ресурс. Если пренебрежительно относиться к этим важным составляющим, то в конце концов наступит момент истощения и те запасы сил и энергии, которые организм накопил за время каникул, иссякнут. **Забота о себе поможет Вам быть более эффективным и продуктивным** и в учебе, и в общении с окружающими.



**Задавайте вопросы.** Вы оказались совершенно в незнакомом для Вас пространстве, поэтому чего-то не знать и **не понимать** – это **абсолютно нормально**. Страх оказаться в глазах, окружающих глупым, некомпетентным или невежественным может стать огромным барьером на пути к познанию нового. Задавайте вопросы преподавателям, задавайте вопросы одногруппникам и однокурсникам, задавайте вопросы соседям по общежитию – это поможет Вам не только в учебе, но и в организации быта.



**Разрешайте себе ошибаться.** Право на ошибку – это то право, которое выдать себе можете только Вы сами. В новом незнакомом пространстве человеку **свойственно ошибаться**. А вот с уже совершенными ошибками поступать можно по-разному: можно совершенно неэффективно себя винить и корить, тем самым расходуя ценные силы и ресурсы, а можно проанализировав ошибку, сделать для себя соответствующие выводы и задать себе вопросы: «Что полезного я узнал и понял, проживая эту ситуацию? Как я могу использовать эти знания в



дальнейшем?». Так совершенная ошибка вместо груза вины будет давать ощущение силы и новых возможностей.

**Будьте открытыми к общению.** Университет даст Вам не только возможность получить знания, но и откроет для Вас возможность узнавать новых людей, которые могут в дальнейшем стать близкими Вам. Однако, чтобы эту возможность использовать, нужно **быть расположенным к общению**, быть готовым оказывать помощь и поддержку в трудный момент людям, в ней нуждающимся. Важно самому не бояться открываться и делиться своими мыслями или переживаниями с окружающими, ведь наиболее прочными дружеские связи делает именно взаимное доверие. В общении с другими студентами Вы встретите не только интересных собеседников, но и возможных единомышленников, надежных друзей, настоящую опору и неиссякаемый источник положительных эмоций.



Помните о необходимости пополнять затраченные ресурсы и всегда **находите время на отдых**, ведь он является источником новых сил и энергии! Уделяйте время любимым занятиям, отдыху на природе, творчеству, спорту, общению с друзьями и близкими людьми.



**Счастливого пути в студенческую жизнь!**

*Работники сектора социально-педагогической и психологической работы отдела воспитательной работы с молодежью БГМУ*

Сектор социально-педагогической  
и психологической работы в  
социальных сетях



@psychology\_bsmu



«ВКонтакте»



**+375 (17) 369 12 70**



[spps2@bsmu.by](mailto:spps2@bsmu.by)



**пр-т. Дзержинского 83/6,  
кабинет 109,110,113**