

# RESPONSE

SEPT. 1, 2021

WE HEAR THE WORLD

No. 3



«Когда стоишь перед выбором, просто подбрось монетку.  
Это не даст верного ответа, но в момент, когда монетка  
в воздухе, ты уже знаешь, на что надеешься.»

Выбор. Иногда жизнь напоминает квест, и держится он на хитрой цепочке из обстоятельств. Притягиваем мы их или создаём сами... не так важно. В конечном итоге есть вещи, которые зависят только от нас, и когда-нибудь придется понять: кто, почему и зачем. У всего есть свои последствия. Должно ли это пугать?  
Каждому из нас отведен какой-то промежуток времени здесь. Тот самый случай, когда можно было всё же развернуть бумажку с инструкцией, только вот забыли о ней. Но может это и к лучшему? Мы пытаемся жить, находим какие-то ответы на вопросы, которых с годами не становится меньше. Люди как набор из успеха и неудач, а самое интересное, что мы по сути и не знаем, где что. Мы в принципе мало что понимаем. Завтрашний день уже загадка.  
Но так даже интереснее.

Этот выпуск целиком и полностью посвящен людям, которые решили сыграть, сделали свой выбор.

1 курс МПФ 2021, добро пожаловать в семью.

Над выпуском работали:

*Крупская Екатерина*

*Курта Ирина*

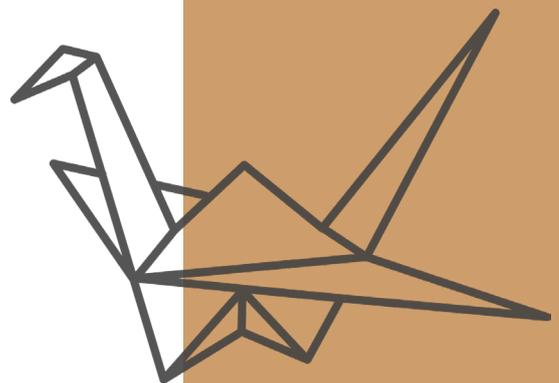
*Дрык Дарья*

*Банецкая Екатерина*

*Старостенко Анастасия*

*Каваленя Антон*

*Гладкая Анна*



---

3 Деканат поздравляет  
первокурсников

---

5 Кто такая адаптация и как в ней  
участвуют студенты-кураторы

---

7 Тайм-менеджмент как залог  
успешной учёбы

---

9 Документы студента и о каких  
плюшках вы могли не знать

---

11 Советы «бывалых»:  
через что прошли

---

14 Захотелось поговорить:  
голос журнала

# Дорогие первокурсники!

– Шесть лет учебы в медицинском... С какими ресурсами вы подошли к этому рубежу? Во-первых, у вас есть отличная база знаний (посмотрите на проходные баллы!), во-вторых, есть силы и молодость, в-третьих, надежные родительские тылы, и самое главное – в вашей жизни появилась новая группа, кураторы-преподаватели, кураторы-студенты, преподаватели ГрГМУ, декан – наш Гродненский государственный медицинский университет.

Нужно сказать, старт достойный, багаж, с которым вы пришли в студенческую жизнь, впечатляет! Абсолютно справедливо можно поздравить вас с таким событием в Вашей жизни! Ведь это ваш праздник, праздник, который вы заслужили. Заслужили трудом и упорством в школьные годы, работой и ответственностью.

Пусть у вас, красивых, сильных, здоровых и перспективных молодых людей на медико-психологическом факультете воплотятся в жизнь самые смелые мечты и планы, пусть студенческая среда радует вас новыми идеями и достижениями.

С такими ресурсами и такими результатами нам все вершины по плечу!

Удачи на первом этапе профессионального маршрута!

С гордостью носите имя студента МПФ!

В добрый путь, первокурсники!

Декан медико-психологического факультета,  
доцент *Бойко Светлана Леонидовна*



# ЛИФТА К УСПЕХУ НЕТ, НУЖНО ИДТИ ПО ЛЕСТНИЦЕ...

Дорогие первокурсники! Сегодня вы стоите на первой ступеньке своей профессиональной лестницы успеха. Эта ступенька уникальна тем, что она – единственная и неповторимая, поскольку в Беларуси только в нашем университете есть целый «медико-психологический» факультет.

Обучение в университете существенно отличается от школьного. Здесь в основе – самоподготовка, дисциплина, трудолюбие, творчество. Стремитесь к пониманию материала, а не зазубриванию. Горите желанием знать и уметь. Будьте всегда заинтересованы тем, что делаете. Ваша старательность не оставит равнодушным ни одного преподавателя. Не бойтесь делать ошибки, быть неидеальными. Ошибок в принципе нет, есть полученный опыт.

Студенческие годы самые яркие и самые беззаботные на пути взрослой жизни. И у каждого есть выбор – чем наполнить эти годы... Помимо учебного процесса университет и факультет предоставляют вам множество возможностей проявить себя, раскрыть свой научный, творческий, спортивный и прочие потенциалы. Смена места, обстановки, коллектива всегда приводит к стрессу, но старайтесь не волноваться. Выбирайте свой темп учебы, общественных и других нагрузок, расставляйте приоритеты на день, неделю и так далее. Для каждого из вас работает целая команда помощников: куратор-преподаватель, куратор-студент, деканат,

отдел воспитательной работы с молодежью, студенческий клуб и другие структуры университета.

Помните, что годы обучения в университете уже входят в вашу копилку практического опыта. Каждый день полученные и усвоенные знания, умения и навыки будут пополнять ваш профессиональный багаж. Чтобы эффективно заботиться о других людях, сначала нужно научиться заботиться о себе. И для этого у вас впереди шесть лет тренировок.

Поделиться с миром можно тем, что есть у самого. Поэтому развивайте и излучайте любовь, доброжелательность, милосердие, искренность, участие. Принимайте жизнь такой, какая она есть без осуждения и критики, а с благодарностью и радостью, местами с юмором. Самые сложные экзамены ждут вас не в учёбе, а в жизни и на боевом посту за здоровье ваших пациентов. Психическое здоровье является основой общего благополучия человека и качества его жизнедеятельности.

Поэтому сейчас наслаждайтесь процессом образования и всеми прелестями студенческой жизни. И пусть она станет захватывающим приключением! Также я, конечно, поздравляю с началом нового учебного года всю дружную замечательную команду МПФ! Желаю нам сил, вдохновения, терпения, солидарности, успехов и радости каждый день.

Заместитель декана по  
воспитательной работе,  
Швед Жанна Зеноновна



# Кто такая адаптация и как в ней

## участвуют студенты-кураторы

Термин «адаптация» происходит от латинского слова «adaptare» – приспособляться.

Существует множество определений этого понятия. Так, например, в словаре терминов по общей и социальной педагогике адаптация понимается как *приспособление органа, организма, личности или группы к измененным внешним условиям.*

Поступая в университет, студенты отходят от привычной им модели школьного обучения и проходят процесс адаптации к системе высшего образования, новой группе, режиму дня и учебным нагрузкам.

При идеальном варианте студент-первокурсник к концу первого года обучения полностью интегрирован в учебный процесс, комфортно чувствует себя в студенческой группе и максимально раскрывает свой учебный потенциал. Однако каждый год выпускаются методические материалы по адаптации студентов, что показывает значимость данной проблемы в структуре высшего образования.

При опросах студентов-первокурсников о трудностях адаптации были получены следующие ответы:

1. *Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива*

- Боюсь, что не смогу подружиться с группой  
- В школе всё было проще и понятнее

2. *Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии*

- Хочу быть врачом, но не знаю каково это.  
- Видел, чем буду заниматься, только в сериалах, фильмах

3. *Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами)*

- Учитель в школе много рассказывал по теме, а в ВУЗе больше идет опрос  
- Очень много нужно искать самому, не вся информация в одной книге

- Никто в школе не учил меня правильно оформлять рефераты

4. *Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях*

- Иногда я могу учить новую тему по анатомии до 2 часов ночи, на сон остаётся всего 3-4 часа  
- Не умею распределять время – по итогу не могу уделить достаточно времени всем предметам

5. *Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и авторитетными вузовскими преподавателями*

6. *Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильём и финансовыми средствами*

- На первом курсе сложно устроиться на работу, потому что учёба до вечера  
- Я даже не знал, что могу получить скидку на оплату обучения

Для того, чтобы наладить адаптацию на нашем факультете существуем система преподавателей-кураторов и студентов-кураторов. Сегодня речь пойдёт о второй системе.

Стать куратором может любой из студентов МПФ, получив одобрение деканата. Количество кураторов равно количеству студенческих групп. Взаимодействие строится на принципе взаимности и открытости – первокурсникам проще довериться человеку, который ближе к ним по возрасту, духу.

Деятельность куратора также 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. Нельзя унижать достоинство студентов. Такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

2. *«Обучай»*  
- Информирование о расположении корпусов, кафедр (также очень актуально – рассказ как и на чем можно добраться до каждой из кафедр)  
- Формирование морально-психологического климата в группе – если студент-куратор видит, что в группе есть конфликты, которые группа не может разрешить сама, то разумным решением будет сообщение преподавателю-куратору.

3. «Доверяй, но проверяй»  
Никогда не будет лишним спросить после прошедшей итоговой или экзамена насколько успешно справилась группа. Идеален вариант, когда куратор не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к её результатам, более того, сам участвует в этой работе.

Еще одно немаловажное направление деятельности куратора – вовлечение студентов в творческую деятельность. Многие студенты до поступления занимались в художественных школах, танцевальных студиях и сохранить для них возможность продолжать любимые занятия очень важно. Жизнь в университете не складывается только из учебы, всегда остается место на мероприятия, конкурсы и концерты. Таким образом, при активном участии студентов-кураторов в жизни студенческих групп адаптация студентов-первокурсников может проходить более комфортно и быстро. Но также важна и инициативность самих первокурсников.

Далее будет приведён небольшой список рекомендаций для эффективной адаптации студентов:

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Планируйте собственную деятельность (можно даже завести ежедневник, чтобы ничего не забыть)
4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.

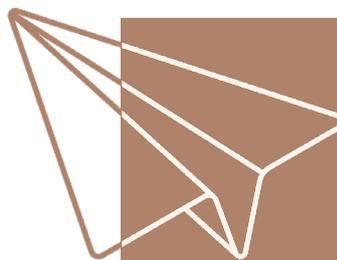
5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.

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 и снять эмоциональное напряжение.

8. Проявляйте терпение.

9. Мыслите позитивно. Есть одна замечательная фраза – “negativity – is a choise”, поэтому просто помните, что в каждой ситуации есть хорошие стороны.





# Тайм-менеджмент

Новый учебный год уже начался, принес с собой новые знакомства и впечатления. Первокурсники скоро познают все прелести студенчества и с головой погрузятся в учёбу, желая узнать много нового. Однако не стоит забывать и про отдых, ведь он так же важен, как и получение знаний.

Так как же правильно распределить своё время, чтобы и всё выучить, и выспаться, и уделить время любимому занятию?

Тайм-менеджмент – это учёт, планирование и распределение собственного времени.

Что же это такое и для чего он нужен?

Благодаря ему вы сможете жить полноценной жизнью, эффективно распределять время, научиться отделять важные задачи от несущественных, осмысливать свои цели и жизненные поступки, мотивировать самого себя более эффективно работать и жить.

Давайте же рассмотрим основные принципы тайм-менеджмента.

1. *Составляйте списки дел.* Все, что запланировали, обязательно фиксируйте в блокноте, заметках или мобильном приложении. Выбор зависит от вас и того, что вам удобнее использовать. Старайтесь писать конкретное время, когда будете что-либо делать и сколько времени это займет.

2. *Разделяйте большие задачи на малые.* Когда большая задача разделена на несколько малых, уже не так страшно. Планово выполняя каждую, вы быстро достигнете желаемого результата.

3. *Расставляйте приоритеты.* Каждый день определяйте самое важное дело и старайтесь в первую очередь сделать именно его. Как правило, самые важные дела – самые сложные и неприятные. Выполнив главное дело первым, вы будете чувствовать себя намного спокойнее.

4. *Не отвлекайтесь.* Заведите себе определённые часы для продуктивной работы, во время которых вас запрещено отвлекать. Выключайте телефон, компьютер, идите в комнату, которая настраивает на учебу, чтобы вам ничего не мешало. Есть немало приложений, полностью блокирующих пользование телефоном на определенное время. Выберите то, которое понравится вам больше всего.

5. *Чётко формулируйте цели.* Если вы запланировали учиться сегодня и даже выделили на это время, лучше всего будет поставить четкую и конкретную цель: прочитать 2 главы, выучить 20 слов по английскому и так далее.

6. *Ставьте цели правильно.* Это нужно для того, чтобы не было обидно за впустую потраченное время. Цель должна быть конкретной, актуальной, измеримой и, конечно же, достижимой за реальный период времени.

7. *Учитесь говорить “нет”.* Герой Джима Керри в фильме “Всегда говори “да!”” страдал избытком свободного времени, поэтому с радостью заполнил свою жизнь интересными событиями. Но у вас этого времени, к сожалению, нет. Дела, к которым не лежит душа, нецелесообразные вещи – настоящие убийцы времени. А всего-то надо научиться говорить “нет”.

8. *Позволяйте себе отдыхать.* Успеть сделать всё невозможно. Иногда всё же стоит позволить себе расслабиться и отдохнуть, заняться любимым делом. Так вы перезагрузите мозги, восстановитесь и будете работать в разы эффективнее.

9. *Живите по своим биоритмам.* Все люди разные. И рабочие часы у нас у всех тоже разные. Жаворонок вы, сова или вообще голубь, подберите для себя самое комфортное время. Не можете учить после пар – сделайте заготовки на утро, чтобы потом было легче. Не можете нормально воспринимать информацию утром – максимально подготовьтесь вечером. Научитесь слушать себя и свой организм и найдите свои часы продуктивности.

10. *На что способна корзина для мусора?* Люди, показывающие хорошие результаты, работают за чистым столом. Бардак на столе – бардак в голове. Выработайте привычку своевременно выбрасывать ненужное и работать в порядке. Корзина для мусора – один из самых эффективных инструментов управления временем.

11. *Принцип равновесия.* Внимательно следите за тем, чтобы в вашей жизни сохранялось равновесие. Работая до изнеможения, вы не сможете обмануть организм. Рано или поздно он возьмет своё и, если вы не остановитесь, он сделает это принудительно. Для того, чтобы быть эффективным, просто тайм-менеджмента мало. В первую очередь нужно следить за своим здоровьем и поддерживать себя в хорошей физической форме.

*Но что же делать, если нужно выполнить больше одной задачи?*

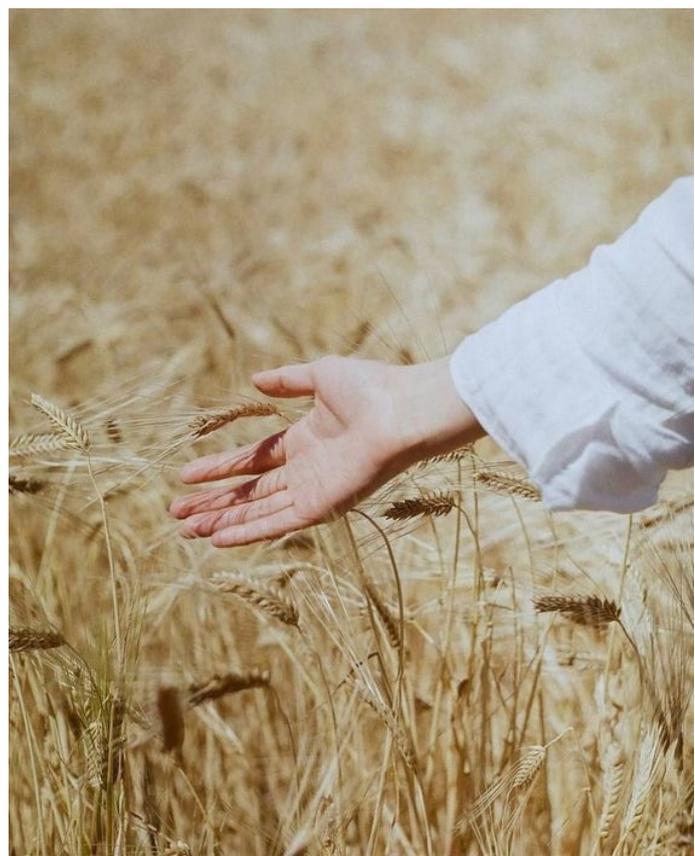
Вам придётся научиться распределять время между несколькими делами. И тут есть свои правила, которые вам стоит знать.

1. *Составляйте графики.* Возьмите ежедневник или откройте “Гугл-таблицу” и начинайте составлять расписание. В понедельник займитесь вплотную одним делом, во вторник – другим, и так далее. Это ваши главные задачи, но ведь есть ещё и второстепенные. Вспомните все задачи на остальные дни и тоже занесите их в график. Когда они будут выполнены – смело можете вычеркивать их из списка или ставить галочку. Это очень мотивирует и приносит особое удовлетворение.

2. *Играйте командой.* Если у вас есть верные друзья – это хорошо, так еще и полезно. Попроси у них помощи, учить вместе тему к паре проще, результат лучше, а сам процесс в разы веселее и приносит удовольствие. Сходите вместе в анатомичку, попросите послушать ваш пересказ или, если что-то не поняли, попросите объяснить вам. Доказано, что, когда объясняешь кому-то информацию, лучше усваиваешь и запоминаешь ее сам.

Однако не стоит заблуждаться, что тайм-менеджмент сделает из вас сверхчеловека. Вовсе нет. Вы не можете управлять временем, оно идёт и идёт. В первую очередь вы управляете самим собой, планируя день и следуя этому плану. Но, если вы будете ставить изначально ошибочные цели и принимать спонтанные и бестолковые решения, никакое управление временем вас не спасёт.

Пусть тайм-менеджмент и подходит всем, следует помнить, что **каждый человек индивидуален**. Выбирайте то, что подходит именно вам. Ваша жизнь не изменится как по волшебству, сначала будет тяжело, ведь вы будете ломать ваш привычный уклад жизни. Но, если вы выдержите первое время, потом будет легче, а результат вас более чем обрадует.



# Документы студента

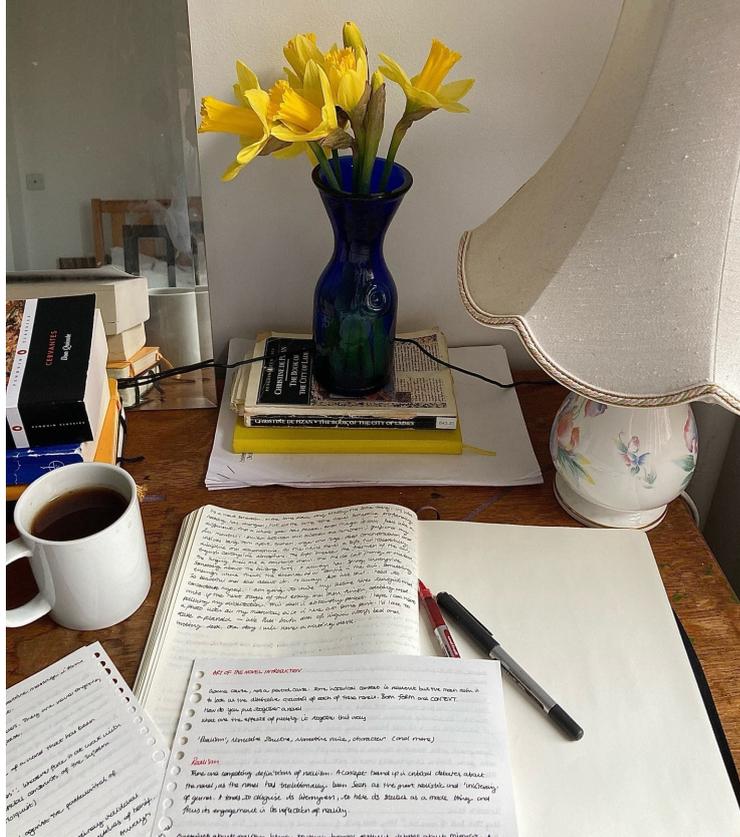
Переступив через порог университета и поступив на первый курс, каждый студент получает два документа, с которыми ему предстоит пройти длинный и тернистый путь – студенческий билет и зачётная книжка.

Что это за звери, имеющие различные особенности, но в тоже время одинаково важные для студента?

Студенческий билет – документ, говорящий о том, что тот или иной человек является учащимся учреждения высшего или среднего специального образования. В Республике Беларусь студенческие билеты имеют вид бесконтактных пластиковых смарт-карт, имеющих внутри чип. На чипе хранится информация о владельце.

В пределах университета билет используется в качестве пропуска, благодаря которому можно пройти через турникеты поста охраны, а так же войти в столовую. На внешней стороне карты изображена фотография, персональные данные студента, а так же логин и пароль для входа в систему образовательного портала «Moodle», на котором можно найти большое количество полезной информации в виде лекций, электронных учебников, актуальной информации всех кафедр и электронный журнал.

Категорически не советуется предоставлять свой студенческий билет посторонним лицам, так как благодаря нему они получат возможность пройти через турникеты без контроля. Тут стоит отметить, что



система запоминает каждое сканирование, его время и считывает всю информацию с чипа карты.

Студенческий билет способен дать несколько бонусов своему обладателю.

Так, например, он является документом, удостоверяющим вашу личность. Его можно предоставить вместо паспорта проводнику пассажирского вагона при поездке, в случае, если вы купили электронный билет на поезд.

Самое интересное – скидки. Во многих городах кафе, рестораны, кинотеатры и другие предприятия время от времени проводят различные акции для студентов. Иногда скидки бывают достаточно большими. Так же скидку можно получить при покупке билета в кассе автовокзала для межгородских и межрегиональных автобусных рейсов. Скидки достаточно существенные и распространяются на поездки во многие города. В Гродненской области примерами могут служить Лида, Скидель, Волковыск, Слоним. Из других

областей – Барановичи и Пинск. Наличие скидки на конкретную дату и время определённого рейса необходимо заранее уточнять на кассе автовокзала. Естественно, при использовании всех вышеперечисленных акций необходимо предоставить свой билет. На слово вам никто не поверит.

При потере студенческого билета необходимо точно убедиться в том, что вы действительно его потеряли. Благодаря визуальной персональной информации, люди, нашедшие утерянную вещь, могут вернуть пропуск в университет. Так же довольно часто другие студенты находят билеты и отдают их на вахту или в деканат соответствующего факультета, сообщают о находке в группах в социальных сетях. По этой причине сразу бить тревогу не стоит - велик шанс того, что ваш пропуск найдётся. На занятия в главном корпусе можно попасть даже не имея пропуска – необходимо записаться в журнале посещений на вахте при входе и выходе из здания.

Но если уже понятно, что пропуск безнадежно утерян, необходимо обратиться в деканат факультета и написать заявление на имя декана с просьбой сделать новый пропуск. Заявление пишется согласно образцу, который вам предоставят на месте. Восстановление студенческого билета бесплатно, однако всё равно не стоит пренебрегать сохранностью документа. Рекомендуется носить его в том месте, из которого он не выпадет. Так же желательно купить обложку на билет – и красиво, и предохраняет билет от повреждения и различных загрязнений.

Зачётная книжка не просто так является самым важным документом, хранящимся семьдесят пять лет! На первой странице – персональная информация. А на последующих – перечень дисциплин, по которым студент получил «зачёт» или оценку. Зачётную книжку предстоит пронести в кармане вплоть до самого выпуска, во время которого вам предстоит оставить её в стенах университета, получив вместо неё диплом.

Теперь стоит предупредить тех, кто плохо сдал экзамены. Не стоит никоим образом пытаться подправить поставленные оценки. Все результаты зачётов, дифференцированных зачётов и экзаменов дублируются в ведомостях, к которым у студентов доступа нет. В конце каждой сессии декан факультета подписывает все зачётные книжки и ставит печать. Если всплыву неточности, то начнутся проверки. И тогда быть беде. О подобной деятельности лучше сразу забыть.

При потере зачётной книжки так же необходимо точно убедиться в том, что документ утерян. Есть шанс того, что он будет найден. Но здесь действительно лучше не тянуть и сообщить в деканат. Там студенту, опять-таки, нужно будет писать заявление на имя декана по установленному образцу. Далее дело переходит в руки деканата. Стоит отметить, что восстановление зачётной книжки – колоссальный труд, ведь необходимо «поднять» все ведомости и документы. Данный процесс занимает минимум несколько недель! По этой причине стоит ценить не только свою работу и время, но и труд и время деканата. Необходимо добавить, что восстановление зачётной книжки так же бесплатно. Но этот факт не отменяет вышесказанное. Для зачётной книжки также рекомендуется приобрести обложку.

Просим Вас ценить и беречь все документы, вне зависимости от их важности.



# СОВЕТЫ

## «БЫВАЛЫХ»

А теперь несколько советов от старшекурсников. На наши вопросы отвечали студентки третьего курса Анжелика, Юлия и Карина.

1. Почему ты поступила на медико-психологический факультет, интересно ли тебе здесь учиться?

Анжелика: Поступила на медико-психологический, потому что хотела понимать себя и других людей, что у них творится внутри. Учиться здесь нравится, теперь вижу психологию во всех повседневных вещах.

Юлия: Ещё в школе я вдохновилась прочитанной по детской психиатрии книгой и сразу решила связать свою жизнь с изучением клинической психологии. Не жалею о своём выборе. Изучать психологию просто не может быть скучно, и вот, что я хочу сказать: мне нравится мой факультет и учёба здесь действительно увлекательная и запоминающаяся.

Карина: Мне всегда нравилось помогать людям, которые попадали в трудные жизненные ситуации. Да, мне нравится учиться на этом факультете. Я получу знания, которые помогут мне более компетентно помогать людям.

2. Какое первое впечатление произвёл на тебя университет?

Анжелика: Университет оказался намного масштабнее школы, я почувствовала себя одной из нескольких тысяч единомышленников. Особо нравилось, что корпуса разбросаны по городу, потому что можно

прогуляться между парами. Юлия: Мои впечатления об университете самые лучшие. Здесь прекрасные преподаватели, достойный уровень образования, хорошо оснащенные кафедры, в столовой кормят вкусно и недорого. Ты всегда можешь обратиться за помощью к куратору, декану или старшекурснику, и тебе обязательно постараются помочь.

Карина: Хорошее. Когда я вошла в стены университета, я поняла, насколько большая ответственность легла на меня. Большие аудитории, сама система администрации высшего учебного заведения, новые интересные предметы также произвели большое впечатление и заинтересовали.

3. Быстро ли ты привыкла к самостоятельной жизни и что бы ты могла посоветовать первокурсникам для скорейшей адаптации к новым условиям?

Анжелика: Я по жизни самостоятельная, поэтому привыкнуть к жизни вне семьи было несложно. Единственное, чего не хватало, – так это любви близких и их объятий. Кажется, что ты совсем один в чужом городе. Но прошло буквально две недели, как я сдружилась с ребятами, которые были в такой же ситуации. И после того, как нашла друзей, я уже почти не скучала по дому.

Юлия: Любой первокурсник вынужден пройти через нелёгкий период адаптации. Сначала мне было трудно. Ведь ты сам решаешь свои проблемы и сам несёшь за себя ответственность. Но нет ничего сложного и невыполнимого, главное не теряться. Советую первокурсникам просто наслаждаться студенчеством и не омрачать свою жизнь

излишними переживаниями. Карина: Понадобилось время для того, чтобы адаптироваться в новом коллективе, к новым условиям обучения. Хотелось бы посоветовать первокурсникам ответственно относиться к получению знаний, поддерживать хорошие взаимоотношения с однокурсниками.

4. Возникли ли у тебя сложности в общении с одногруппниками, и что, по твоему мнению, можно сделать, чтобы их избежать?

Анжелика: Сложностей в общении с одногруппниками у меня не было, как нет и сейчас. Я умею промолчать, если не спрашивают моего мнения, не иду на конфликт, меня сложно вывести из себя. Помимо этого, я общаюсь только с теми, кто мне нравится, а кто нет – с теми я общаюсь только по поводу учёбы: что-либо объяснить, сделать объявление, раздать анкеты и т.п.

Юлия: Общение с одногруппниками сначала было волнительным и трудным, но со временем все наладилось. Среди них я нашла хороших друзей, опору и поддержку. Мой совет: очень важно общаться вне стен аудитории. Собирайтесь по вечерам, гуляйте вместе, изучайте город. Найдите общие темы для разговора. Уважайте и слушайте своего собеседника. Будьте добры и внимательны. Не бойтесь задавать вопросы и сами будьте готовы всегда прийти на помощь.

Карина: Нет, у меня не возникло сложностей. Для того, чтобы избежать их, я бы посоветовала научиться слышать друг друга и постараться понять, не закрываться в себе, потому что учиться совместно намного эффективней.

5. Учёба в университете – это начало самостоятельной жизни, где рядом нет мамы и папы. Как приспособиться к жизни в общежитии? Дай несколько советов первокурсникам.

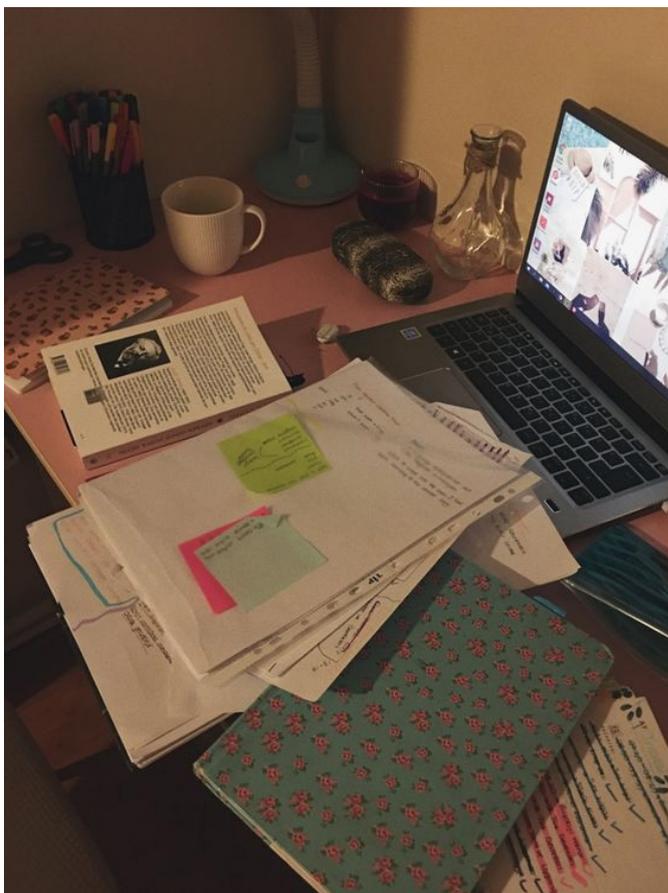
Анжелика: Самое главное – это хорошие отношения с соседом по комнате, потому что большую часть времени вы находитесь вместе. Холодность в таких отношениях заставляет находиться вне комнаты чаще, к тому же неприятно видеть беспристрастное выражение лица своего соседа, когда каждый живёт своим ритмом, мешая другому, и, чаще всего, не идя на компромисс. Это делает проживание в общежитии невыносимым и тяжёлым. А если с соседом всё класс, остальное вообще не представляет сложности.

Юля: Чтобы приспособиться к жизни в общежитии важно выстроить хорошие отношения с соседями, научиться жить с ними в согласии и совместно искать способы решения бытовых проблем. Активно участвуйте в жизни общежития, будьте на хорошем счету у воспитателей. Старайтесь быть примером аккуратности и чистоплотности. Будьте тактичны, не доставляйте излишнего дискомфорта своим соседям.

Карина: Я живу в Гродно, и у меня нет опыта проживания в общежитии.

6. Университет – это не только учёба, но и свободное время. Как правильно организовать свой досуг, чтобы провести время интересно и с пользой?

Анжелика: В университете есть разные спортивные секции, много мероприятий предлагает БРСМ, а также общежитие и союз женщин, можно заниматься волонтерством. Работают спортивные площадки возле четвертого общежития, где можно собраться с друзьями и поиграть в баскетбол,



волейбол, футбол в любое время. Также можно просто знакомиться с достопримечательностями Гродно, тут есть, где походить, достаточно исторических мест, музеев. А иногда, когда ничего из вышеперечисленного уже не хочется, устал от учебы, кажется, что все бесполезно, на помощь приходит любимое хобби. Лично я открыла для себя кондитерку и посвящаю выходные ей. Всё это дает чувство насыщенной жизни.

Юля: В первую очередь, будьте активны, университет предлагает множество вариантов для разнообразного досуга. Начиная от различных спортивных секций и заканчивая кружками и клубами. Несомненно, учёба будет занимать у вас много времени. Но вы здорово ошибётесь, решив, что, если посвятить ей все своё время, что-то выиграете. Скорее всего вас просто настигнет выгорание.

Карина: Нужно распределять время так, чтобы хватило и на учёбу, и на отдых, в этом поможет расстановка приоритетов. В свободное время можно заняться спортом, посетить тематические мероприятия, следить за общественной жизнью университета и активно в ней участвовать.

7. Дай совет первокурсникам: как правильно распределить своё время, чтобы не возникало проблем с учёбой и не было бессонных ночей?

Анжелика: Приходить после университета, отдохнуть минут 30 и начинать учить. Как это сделать, сама не знаю :) А без шуток, лучше всего составлять распорядок дня. Он удобен тем, что там ты помечаешь самое важное, что должен обязательно сделать сегодня, а второстепенное можно перекинуть на следующий день. Конечно, не факт, что ты выполнишь всё, что написал, или не потратишь полночи на это даже с распорядком, но это только поначалу. Плюс ты точно знаешь, что нужно сделать, каждое выполненное обязательство даёт тебе энергию идти дальше и взять на себя еще большую ответственность.

Юля: Учиться будет нелегко, вам придётся справляться с большим объемом материала. И для того, чтобы правильно распределить своё время, есть довольно простой, на мой взгляд, совет. Разгружайте себя за счёт выходных. Уделите хотя бы пару часов на изучение важных и сложных предметов, напишите все необходимые конспекты и сделайте рефераты. Тогда вы не будете так сильно заняты. И самое главное - высыпайтесь!

Карина: Стараться усвоить больше информации на практических занятиях, не пропускать лекции и быть на них сконцентрированным, задавать вопросы. Для того, чтобы дома оставалось только закрепить (доучить и повторить). Важную роль также играет регулярная подготовка к занятиям. И, как я уже говорила, необходимо расставлять приоритеты. Например, тот предмет, который сложнее и важнее, делать в первую очередь, а попроще делать позже.

8. Не успеют первокурсники оглянуться, как наступит время зимней сессии. За какой срок можно подготовиться к итоговым занятиям и экзаменам?

Анжелика: К итоговым я всегда готовлюсь за 1-2 дня, к экзаменам за 5-10, но при этом я хорошо готовлюсь к каждому занятию, так что вспомнить материал не составляет практически никакой сложности.

Юля: К итоговым желательно готовиться больше одного дня, чтобы действительно усвоить весь материал, иначе сделать это будет крайне трудно.

Срок подготовки к экзаменам зависит от предмета. Думаю, минимальное время, за которое можно подготовиться - пять дней. Хотя бывали случаи, когда к экзамену приходилось готовиться дня три. Самое главное – с самого начала прилагать максимум усилий в изучении предметов, чтобы сессия переживалась намного легче.

Карина: Чтобы успешно сдать экзамен, необходимо в течении всего семестра регулярно готовиться к практическим занятиям и итоговым. К итоговому занятию можно начать повторять за неделю до него.

9. Некоторые считают, что начинать работать можно с первого курса. Можно ли, по твоему мнению, совмещать учёбу и работу?

Анжелика: Для меня совмещать работу и учёбу сложно. На первом курсе, когда количество изучаемого материала по сравнению со школой казалось неподъёмным, я даже и не думала о работе. На втором курсе поняла, что я либо учусь, либо работаю, потому что тянуть и то, и другое на достойном уровне у меня бы не получилось, а если бы и получилось, то я была бы выжата, как лимон. На третьем курсе я просто мечтаю выжить без всякой работы, а на четвертом планирую уже начать.

Юля: Да, это вполне возможно. Всё зависит от ваших возможностей. Если учеба даётся вам легко, нет ничего плохого в том, чтобы в свободное время пойти работать. Думаю, вам даже смогут предложить подработать в качестве медицинского персонала. Только хорошо обдумайте это решение, очень важно не перетруждать себя.

Карина: Я считаю, что на первых курсах ещё рано работать, так как мы только начинаем получать необходимую базу, знания. Также огромное количество предметов в неделю и большое количество материала не позволяют совмещать работу и учёбу. Лучше больше времени уделять получению знаний и изучению практических навыков, чтобы в дальнейшем это можно было применить на практике (работе).

10. Ну и в конце, твои пожелания первокурсникам.

Анжелика: Желаю всем первокурсникам терпения и любви к медицине!

Юля: Старайтесь проводить с удовольствием каждый день вашей учёбы здесь. Берегите своё здоровье и не пренебрегайте сном. Учитесь, будьте активными и старательными. Найдите себе классных друзей, которые разделят с вами все трудности и радости. И, наконец, не бойтесь проблем, с которыми вам придётся однажды столкнуться, ведь они необходимы для того, чтобы вы смогли выстроить лучшую версию себя.

Карина: Не париться об отметках, зубрёжка ни к чему хорошему не приведёт, поэтому старайтесь понять материал и развить свое клиническое мышление. Участвовать в различных мероприятиях, полностью познавая студенческую жизнь.





## Захотелось поговорить

Знаешь.. возможно, у тебя есть ожидания. И это здорово, правда. Намного лучше пустоты и безразличия к происходящему вокруг. Это нежный возраст. Возможно ты много думал обо всём, составлял план побега, сидел по ночам, уткнувшись носом в лист бумаги. Представлял, как круто всё может измениться совсем скоро. А может в последний момент ты подбросил монетку, решив посмеяться над вселенной и судьбой. Не так важно. Никому не будет до этого дела. Однажды придёт день, и он особо не будет отличаться от предыдущих: та же комната, то же солнце в глаза, тот же вкус жизни. Ты в миллионный раз откроешь глаза, потянешься, и повезёт, если после этого не сведет ногу...

*Задержишься на собранных вещах  
Они станут первой трещиной  
в привычном*

Первые дни учёбы.. Я столкнулась с периодом адаптации, а точнее с бесконечными разговорами на эту тему. Каждый считал своим долгом вставить пару слов по этому поводу. Честно говоря, мне нечем похвастаться: дом родителей я покинула гораздо раньше и долгое время была сама по себе. Так что мне не к чему было привыкать. Разве что к самому городу? Но тут на помощь приходит Яндекс карта, кстати, это первый совет: установите её сразу, и не придётся спрашивать дорогу, кучковаться с кем-то, тратить силы впустую и заучивать транспорт.

А насчёт режима в самом университете... Да, придётся бегать между корпусами, но это не то, что должно вас пугать. Отметьте на карте расположение всех точек заранее, и будет вам счастье. Сосредоточьтесь на самой учёбе и подготовке к парам: чем меньше у вас свободного времени, тем крепче ваши нервы, потому что элементарно некогда хандрить и загоняться. Практически все учебники есть в электронном формате, так что ваша спина в безопасности. И да. Кто бы что ни говорил, в университете работают такие же люди, как мы с вами, случится может всякое. Если вы вдруг просидите до утра, но так и не запомните весь материал, а потом вас кто-то там отчитает – это не будет концом света. Объясните себе, для чего вы запоминаете информацию. Приём! Ваша жизнь на вашей совести. **Через пару лет вы посмотрите на себя в зеркало, и я очень надеюсь, что не отведёте взгляд.** Вы вкладываетесь только в себя и собственное будущее. Не зацикливайтесь на проблемах, а решайте их. Даже если будет сложно, после вы сможете гордиться собой.

Знаете.. Я люблю бояться, люблю стрессовые ситуации. Буквально гоняюсь за этими ощущениями, потому что в случае успеха происходит переход на следующий уровень. Неудачи тоже важны, их нельзя выкинуть. Просто не останавливайтесь, дожимайте до конца, и когда-нибудь всё получится. Испытайте себя.

*Узнайте, на что способны на самом деле, познакомьтесь с настоящим собой.*

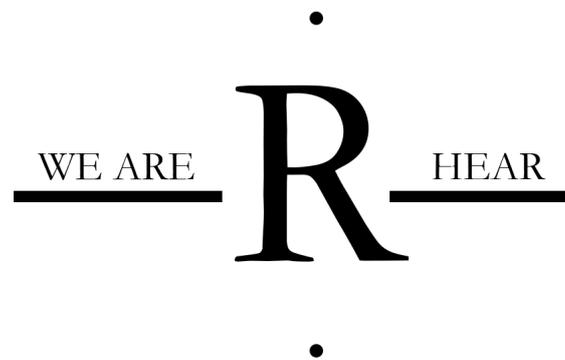
Только за последний год я переехала три раза. Говоря об общаге.. Тут как повезёт. Но даже если вы вдруг не поладите с соседями, у вас еще несколько этажей с людьми в запасе. А если вы цените тишину, то читальные залы созданы специально для вас. Всегда можно что-нибудь придумать. В будущем вам придётся взаимодействовать с людьми, так что учитесь находить общий язык с ними уже сейчас.

Внутри нашего универа фраза «всё для вас» действительно работает. К огромному счастью, это не пустой звук. Если у вас есть идея, вам всегда пойдут навстречу и помогут с реализацией. Это одна из причин моей любви конкретно к нашему факультету. Старшие ребята всегда готовы ответить на ваши вопросы, поделиться опытом, дать совет. И речь не только о студентах, защита и поддержка от деканата также ощущается. **Ты не один и никогда не будешь.**

Как именно пройдут годы в этих стенах зависит от вас. Так что постарайтесь для самих себя. В конце концов всё в мире относительно. Нет абсолютно правильного или неправильного. Пробуй

Никто не будет знать о твоей истории. Никто, кроме тебя самого

И это главное?



Больше новостей факультета:



[https://vk.com/mpf\\_grsmu](https://vk.com/mpf_grsmu)



@mpf\_grsmu

Связаться с нами:



[weare\\_response@mail.ru](mailto:weare_response@mail.ru)