

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКУ

УВАЖАЕМЫЕ ПЕРВОКУРСНИКИ!

Начало обучения в высшем учебном заведении — важный этап, требующий адаптации к новым условиям, объёму материала и требованиям. Предлагаемые рекомендации составлены с учётом опыта студентов медицинских специальностей и призваны помочь вам рационально организовать подготовку, учебную деятельность и повседневную жизнь. Следование этим советам позволит более уверенно пройти первый курс и заложить прочную основу для дальнейшей учёбы.

1. Обеспечьте себя достаточным количеством тетрадей

Рекомендуется заранее приобрести не менее десяти тетрадей в клетку объёмом 48 листов, включая формат А4. Объём письменной работы на первом курсе значителен: конспекты лекций, семинарские занятия и практические задания потребуют регулярных записей. Наличие запаса тетрадей позволит избежать ситуаций, когда необходимые материалы оказываются недоступны в нужный момент.

2. Отдайте предпочтение персональному компьютеру

Планшет может быть удобен для чтения, однако для выполнения учебных заданий значительно практичнее иметь персональный компьютер или ноутбук. Работа с текстовыми редакторами, подготовка презентаций и оформление документов требуют полноценной клавиатуры и привычного программного обеспечения. Если компьютера пока нет, целесообразно рассмотреть его приобретение в первую очередь.

3. Освойте работу в текстовых и презентационных редакторах

Практически на всех дисциплинах потребуются рефераты, доклады, презентации. На клинических кафедрах — написание историй болезни, эпикризов и иной документации. Владение программами Microsoft Word и PowerPoint (или их аналогами) существенно облегчит выполнение заданий и сэкономит время. Рекомендуется начать освоение этих инструментов уже в начале учебного года.

4. Предусмотрите возможность печати документов

Большинство письменных работ необходимо представлять в распечатанном виде. Стоимость услуг печати в копировальных центрах может оказаться ощутимой при регулярной потребности. Наличие собственного принтера или договорённость с теми, у кого он есть, позволит оперативно готовить материалы к занятиям и снизить связанные с этим расходы.

5. Подготовьте папки-скоросшиватели и файлы

Многие кафедры требуют сдачи работ в оформленном виде: в файлах и папках-скоросшивателях. Иногда необходимо помещать каждый лист в отдельный файл. Запас папок и файлов поможет своевременно и аккуратно оформлять выполняемые задания в соответствии с требованиями преподавателей.

6. Приобретите цветные карандаши, ручки и текстовыделители

Цветные карандаши понадобятся для выполнения рисунков (в частности, на занятиях по гистологии). Текстовыделители и цветные ручки удобны для структурирования конспектов и выделения ключевых положений, что способствует более эффективному усвоению материала.

7. Купите альбомы для рисования

С первого курса начинается изучение гистологии, предполагающее выполнение рисунков. Рекомендуется приобрести два альбома для рисования. Рисунки выполняются карандашами, что упрощает задачу по сравнению с работой красками.

8. Выработайте режим раннего подъёма и своевременного отхода ко сну

Для сохранения работоспособности и снижения уровня стресса целесообразно формировать привычку завершать подготовку к занятиям не позднее 22:00 и отходить ко сну около 23:00. Режим, при котором учебные задания выполняются глубокой ночью, затрудняет полноценное восстановление и снижает эффективность восприятия материала на занятиях.

9. Готовьтесь к необходимости точного знания материала

На ряде дисциплин (анатомия, гистология, латинский язык и др.) требуется знание материала дословно, а не в форме свободного пересказа. Импровизация в таких случаях, как правило, недостаточна. На других предметах допускается более свободное изложение, однако точность формулировок остаётся важным навыком, который стоит развивать с первого курса.

10. Регулярно посещайте лекции

Посещение лекций рекомендуется рассматривать как обязательную часть учебного процесса. На отдельных занятиях может проводиться проверка присутствия. Отсутствие пропусков нередко учитывается при формировании рейтинга и может положительно отразиться на итоговой оценке. Кроме того, лекции дают актуальную информацию, которую не всегда можно найти в учебниках.

11. Ведите конспекты лекций

Ведение конспектов имеет несколько существенных преимуществ:

- Учебники, даже наиболее авторитетные, могут не содержать всей актуальной информации, которую сообщает лектор. Научные сведения в медицине обновляются достаточно быстро.
- На зачётах и экзаменах нередко спрашивают именно лекционный материал.
- Некоторые кафедры предусматривают проверку конспектов. Их наличие может учитываться при начислении дополнительных баллов.

12. Приобретите медицинские халаты

Рекомендуется иметь два белых халата средней длины с длинными рукавами. Наличие сменного халата обеспечивает возможность поддерживать опрятный внешний вид на протяжении всей учебной недели.

13. Подготовьте хирургический костюм и шапочку

На отдельные занятия и клинические дежурства требуется хирургический костюм и шапочка. Предпочтительны нейтральные тона; шапочку целесообразно выбрать белого цвета или в тон костюма. В дальнейшем, при наличии соответствующей практики на кафедрах, можно рассмотреть и цветные варианты.

14. Соблюдайте требования к внешнему виду

На хирургических и клинических дисциплинах, как правило, предъявляются определённые требования к внешнему виду. Рекомендуется по возможности скрывать татуировки и пирсинг на видных местах, избегать массивных украшений. Студенткам целесообразно придерживаться аккуратной длины ногтей и сдержанной цветовой гаммы лака. Соблюдение этих норм способствует формированию профессионального имиджа и соответствует традициям медицинского образования.

Желаем вам успешной адаптации к студенческой жизни, продуктивной учёбы и уверенного старта на пути к профессии врача. При возникновении вопросов обращайтесь к кураторам групп, сотрудникам деканата и старшекурсникам — они всегда готовы оказать поддержку.

Успехов в учёбе!