

вими формами навчання, з необхідністю самому організувати власну діяльність, зі збільшенням обсягів завдань по навчанню, з пристосовуванням до нового колективу, умов проживання тощо.

У першу чергу, щоб було легше адаптуватися до нових умов перебування в будь-якому незнайомому місці, необхідно налагодити контакт з оточуючими людьми. Налаштуйся на комунікабельний лад, забудь про свій сором і будь максимально відкритим у компаніях.

В університеті, де ти тепер навчаєшся, запам'ятай імена своїх викладачів, відвідай лекції, налагодь контакти з однокурсниками і, бажано, з деякими з них здружися по-справжньому.

Також необхідно ознайомитися з самою будівлею, де ти проводиш більшість часу. Походи по коридорах, подивись, як розташовані аудиторії, їдальня, бібліотека тощо. Цією порадою не варто нехтувати, найчастіше першокурсники спізнюються на лекції через те, що не змогли швидко знайти потрібну аудиторію.

Як тільки ти заселишся до гуртожитку та почнеш знайомитися з сусідами, відразу ж обговоріть з ними правила та порядки, які будуть встановлені в вашій кімнаті. Графік прибирання кімнати, гостьові візити та інше. У майбутньому це позбавить від дрібних сварок і непорозумінь.

Дуже важливо студенту-першокурснику визначитися з новим режимом: скільки часу витратити на навчання, скільки на вдосконалення своїх здібностей, на відпочинок і дозвілля.

Для успішного засвоєння нових знань спробуй згадати ввечері, що нового дізнався за день, а краще поділись набутими знаннями з друзями, батьками або хоча б з зошитом. Така гарна звичка допоможе мозку розмістити всі знання по полицях і в потрібний момент швидко їх звідти дістати та продемонструвати.

І, головне, залишайся собою в будь-яких ситуаціях і твоя ширість та відкритість підкорить цей світ.

Наш кор.

ТВОЄ ЗДОРОВ'Я – У ТВОЇХ РУКАХ

У сучасних умовах всебічний розвиток молоді людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. Одним із напрямків, який впливає на стан здоров'я – активний спосіб життя, що має особливе значення для людей молодого віку.

Досвід переконливо свідчить, що студенти, які займаються фізкультурою, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають іспити, досягають бажаних результатів у науково-дослідній роботі. Що стосується виробництва, то працездатність у людей, які систематично займаються спортом, на 20–30 % вища від середніх показників, а захворюваність значно нижча.

Втілюючи прості рекомендації в життя, можна поступово посилити роль фізичної культури та спорту в збереженні і зміцненні здоров'я студентської молоді; зміцнення здоров'я різних груп населення засобами фізичного виховання у технологічно-економічному коледжі Білоцерківського національного аграрного університету спрямоване на покращення здоров'я майбутнього фахівця.

На шляху до цієї мети ми вже маємо перші результати: у березні 2019 р. на великому міському спортивному святі «Спортивний Оскар 2018» колектив ТЕК БНАУ отримав «Оскара» за кращу постановку навчальної та спортивно-масової роботи серед навчальних закладів міста за 2018 рік.

А на початку квітня, на Всеукраїнській нараді директорів, було вручено великий кубок за загальнокомандне I місце у Всеукраїнських спортивних іграх серед аграрних

ВНЗ I-II рівнів акредитації, ми стали переможцями вчетверте за останні 5 років. Понад 200 студентів коледжу займаються улюбленими видами спорту в спортивних секціях, беруть участь у змаганнях колеганської, а також міської та Всеукраїнської спартакіади. Для кращих спортсменів, членів національних збірних команд України, педколектив коледжу надає можливість успішно поєднувати навчання та заняття спортом.

Викладачі фізичної культури та фізичного виховання коледжу перебувають у постійному пошуку новітніх технологій та методів для покращення організації рухової діяльності студентів.



Віртуальний Кабінет, створений у 2017 році, надає можливість повноцінного висвітлення спортивних подій коледжу, міста, України, світу.

Н. Луговська, викладач фізичного виховання ТЕК БНАУ

Адреса редакції: Соборна пл. 8/1, м. Біла Церква,
Київська обл. 09117

E-mail: redaksiaviddil@ukr.net

Електронна версія газети на сайті університету
<http://www.btsau.edu.ua>

Газета “Університет”

Відповідальний за випуск Н.В. Вовкотруб

Редактор І.О. Шило

Технічний редактор Л.В. Косякова

Коректори: О.О. Грушко, І.М. Вергелес

Фото Т.В. Панченко

За достовірність інформації відповідальність
несе автор. Редакція залишає за собою право
редагувати та скорочувати текст.
Комп'ютерна верстка. Свідоцтво Серія КІ № 1249-пр.
Підписано до друку 5.09.2019 р. Тираж 1000