

Чек-лист першокурсника:

10 кроків до впевненого старту

Твій покроковий план, щоб легко влитися в нове життя, знайти друзів та почуватися впевнено з перших днів навчання!

Перший тиждень: орієнтація та безпека

Долучитися до чату. Вступити в офіційний чат групи та зберегти номер майстра, класного керівника, вихователя.

Вивчити маршрут. Знати розклад занять, номери ключових кабінетів, майстерень та укриття.

Зафіксувати контакти. Зберегти номер психолога закладу та гарячих ліній підтримки (про всяк випадок).

Забезпечити базовий реквізит. Підготувати необхідні зошити, спецодяг чи інструменти для практики.

Другий тиждень: соціум та побут

Познайомитися. Запам'ятати імена бодай 3–5 одногрупників та дізнатися про їхні інтереси.

Облаштувати простір. Організувати зручне робоче місце для навчання в кімнаті гуртожитку.

Домовитися про правила. Проговорити з сусідами по кімнаті чи групі базові кордони (тиша, прибирання, спільні речі).

Перший місяць: навчання та баланс

Не боятися запитувати. Поставити хоча б одне запитання викладачу або майстру, якщо матеріал незрозумілий.

Зловити ритм. Налаштувати графік сну та знайти «приємний якір» після пар (хобі, спорт, прогулянка).

Завітати до психолога. Просто привітатися та дізнатися, де знаходиться кабінет, щоб знати, куди звернутися у разі стресу.

Пам'ятай: адаптація триває від 2 тижнів до 2 місяців. Хвилюватися, сумніватися та ставити запитання – це абсолютно нормально. Ти з усім впораєшся!