

Уважаемые родители студентов первокурсников!

Ваш ребенок вступил в новый, ответственный этап своей жизни. Помогите ему адаптироваться к новым условиям, чтобы с первых дней учебы в колледже студент мог сосредоточиться на обучении.

Учебные нагрузки значительно выросли. И зачастую студенты не получают привычно высоких оценок. Для многих это является сильным ударом по самооценке. Поговорите о том, что по-настоящему успешный человек – это не тот, кто не знал поражений, а тот, кто после поражений поднимался и шел к своей цели.

Чтобы времени хватало и на обучение, и на отдых, и на социальную жизнь, стоит пересмотреть свое отношение к управлению временем. Для этого можно разработать свою систему управления своим временем. Особенно важно соблюдать режим дня.

Сейчас в жизни вашего ребенка изменилось очень многое: окружение, сложность принимаемых решений, количество выполняемых задач. Испытывать в чем-то затруднения и неуверенность на этом этапе – это нормально. И ему крайне важна ваша поддержка и возможность откровенно

говорить не только о победах, но и о сложностях.

Если студент живет в общежитии во время обучения, договоритесь о периодичности и правилах коммуникации. Это сильно облегчит взаимопонимание с обеих сторон. Скорее всего, общаться несколько раз в день будет затруднительно – у обучающегося просто не будет на это времени.

Обязательно проговорите, что нельзя оставаться с проблемами один на один: в ГАПОУ МО «МИК» очень развита система поддержки первокурсников и их интеграции в жизнь колледжа. Чем раньше человек обратится за помощью, тем быстрее будет оказано содействие в решении проблем.

Можно обратиться по вопросам к:

Иванченко Татьяне Николаевне
Начальнику отдела по воспитательной и социальной работе тел.: **8 (8152) 47-24-22**

Кожемякиной Татьяне Валентиновне
Заведующей отделением машиностроения и транспорта тел.: **8 (8152) 47-25-71**

классным руководителям групп на все время обучения.

Обращаем ваше внимание на то, что в колледже действует отдел социально-

психологического сопровождения, где помогут первокурснику освоиться.

Специалисты социально-психологической службы:

-социальный педагог- Давыдкина Людмила Анатольевна
-педагог-психолог- Смирнова Тамара Геннадьевна

При необходимости студент может обратиться за консультацией к психологу <https://vk.com/club194424405>, социальному педагогу: по тел.:

8 (8152) 47-30-55



А подписавшись в группу «МИК» в сети «ВК», вы будете в курсе всех новостей нашего колледжа!

Полезная информация



Уполномоченный при президенте Российской Федерации по правам ребенка
Кузнецова Анна Юрьевна
Адрес: 125993, г. Москва, ГСП-3, [Миусская пл., д.7 стр. 1.](#)
Телефон: +7 (495) 221-70-65
Факс: +7 (495) 221-70-66
E-mail: obr@deti.gov.ru



Уполномоченный по правам ребенка в Мурманской области

Андреева Алевтина Васильевна

Контактная информация:
Адрес: г. Мурманск, ул. Карла Маркса, д. 25а, кабинет 118, 119
Телефоны:
(8152) 486-596 – приемная
(8152) 486-588 – прямой
Факс: (8152) 426-782
E-mail: rebenok@gov-murman.ru

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Директор Центра: [Майкович Мария Ярославовна](#)
Телефон: (8152) 25-66-30
e-mail: orpmk@mail.ru
<http://www.cpmss.ru/>

Режим работы учреждения:
понедельник-четверг: 9.00-17.00
пятница: 9.00-15.30
перерыв на обед: 13.00-13.30
Телефон/факс: (81542) 25-66-49;
e-mail: orpmk@mail.ru

Фактический адрес: Российская Федерация, 183010, г. Мурманск, ул. Советская, 9а.
Телефон/факс: (8152) 25-66-49.

Центр медицинской профилактики
83034, г. Мурманск, ул. Адмирала Лобова, 10
E-mail: kvd@com.mels.ru
Заведующая
Петухова Маргарита Анатольевна
(88152) 22-87-86

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Руководитель организации:
Белоброва Мария Михайловна
Принимать граждан осуществляется в рабочие дни с 11.00 до 13.00 и с 16.00 до 17.00
Место нахождения:
– 183014, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Баумана, д. 1
– 183014, Мурманская область, г. Мурманск, пр. Кольский, д. 109
– 183025, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Капитана Буркова, д. 19а

Режим работы:
пятидневная рабочая неделя
График работы:
понедельник - четверг: с 9.00 до 20.00, пятница: с 9.00 до 17.00
Контактная информация:
Телефоны: 8 (815-2) 52-63-03, 54-48-86
Факс: 8 (815-2) 52-63-03
E-mail: [Контакты \(cprpk@rambler.ru\)](mailto:Контакты (cprpk@rambler.ru))
Адрес сайта: cprpk51.com.ru

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Директор Центра: [Майкович Мария Ярославовна](#)
Телефон: (8152) 25-66-30
e-mail: orpmk@mail.ru
<http://www.cpmss.ru/>

Сведения об органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, расположенных на территории города Мурманска

Наименование субъекта профилактики	Ф.И.О. руководителя, должностного лица	Адрес нахождения органа, учреждения	Контактный телефон
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Мурманской области			
Ответственный секретарь комиссии	Глабчатая Елена Валерьевна	г. Мурманск, просп. Ленина, д. 75	телефон (8152) 486-476, okdn@gov-murman.ru
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Октябрьского административного округа			
Председатель комиссии	А.Г. Задвижков	г. Мурманск, ул. Комсомольская, д. 10, каб. 218.	телефон (8152) 45-15-09 kdn-okt@citymurmansk.ru
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Ленинского административного округа			
Ответственный секретарь комиссии	Т.Н. Барыбина	г. Мурманск, пр. Героев-североморцев, д. 33, каб. 311.	телефон (8152) 43-33-86, lenkdn@bk.ru
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Первомайского административного округа			
Ответственный секретарь комиссии	Н.Н. Мартынова	г. Мурманск, пр. Кольский, д. 129/1, каб. 209.	телефон (8152) 53-94-48 pervomadn@citymurmansk.ru

Министерство образования и науки Мурманской области

Дзюба Ольга Андреевна
Министр образования и науки Мурманской области
(8152) 446-377
edco@gov-murman.ru

Ларина Татьяна Михайловна
Первый заместитель министра образования и науки Мурманской области
(8152) 44-12-01
tlarina@gov-murman.ru

Никандрова Надежда Валериановна
Заместитель министра образования и науки Мурманской области
(8152) 442-181
nikandrova@gov-murman.ru

Юридический адрес: 183025, г. Мурманск, ул. Трудовых Резервов, д.4
Телефон: (8152) 446-377
Факс: (8152) 440-320
E-Mail: edco@gov-murman.ru
Твиттер: <https://twitter.com/minobr51>

Отдел опеки и попечительства комитета по образованию администрации г. Мурманска

Адрес: Героев-Североморцев пр., д.33, г. Мурманск, 183031
ФИО руководителя: Руднева Светлана Николаевна
Телефон: (8152) 43-53-95
e-mail: pravadeti@yandex.ru
Сайт: <http://www.citymurmansk.ru>
Время приема: понедельник 14.00-17.30, четверг 09.00-13.00

Надемся на взаимопонимание и сотрудничество!

Составитель: социальный педагог Л.А. Давыдкина
Педагог-психолог Т.Г. Смирнова

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ
ОБЛАСТИ

**«МУРМАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ МО «МИК»)**



Памятка для родителей

«Как помочь первокурснику»

г. Мурманск

2021 г.