



ГБПОУ КК «Брюховецкий аграрный колледж»

Первая сессия для студента-первокурсника – одно из самых важных и сложных испытаний. Экзаменационный стресс – явление, знакомое практически каждому обучающемуся. Как преодолеть свой страх, не расслабляться, не опускать руки и уверенно идти к поставленной цели?

9 июня 2025 года педагогом-психологом Н.Е. Манюто проведен классный час: «Стресс не моя тема или как успешно сдать сессию?». Студенты узнали про способы саморегуляции эмоционального состояния, в том числе и про возможность снятия стресса на экзаменах. Жизнь после сессии будет продолжаться независимо от результатов – так считают студенты. Но, тем не менее, психолог напомнила обучающимся о посещении всех занятий и консультаций, планировании своей работы и соблюдения режима труда и отдыха.

