

Профілактика стресу під час навчання

Навчання у коледжі може бути інтенсивним, тому важливо знати, як запобігати стресу.

Рекомендації для студентів і батьків:

1. Плануйте навчальний процес — розподіляйте час між заняттями, підготовкою та відпочинком.
2. Дотримуйтеся режиму сну та харчування.
3. Використовуйте методи релаксації: дихальні вправи, прогулянки, легку фізичну активність.
4. Обговорюйте проблеми з батьками, друзями або психологом коледжу.
5. Ставте реалістичні цілі та не перевантажуйте себе завданнями.
6. Ведіть щоденник успіхів — це допомагає відчувати прогрес і мотивує.

*З ПОВАГОЮ
АДМІНІСТРАЦІЯ ВСП «ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ФАХОВИЙ
КОЛЕДЖ ЛНУП»*