

# SINAVA HAZIRLIK



## SINAV ÖNCESİ



Sınav kaygını kontrol edebilmen için;

- Sınavı iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.
- Uykunuzu iyi alın.
- Sınav karnınız a girmeyin. Sınav  ncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.
- Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın

## SINAV ANINDA



- Bildięiniz sorulardan bařlayın.
- Yapmadığınız sorularda çok zaman kaybetmeyin, atlayın.
- Yapamayacağınız zor soruların da olabileceğini unutmayın.
- Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin bir nefes alın.

## DÜŐÜNCELERİNİZİ DEęİŐTİRİN

Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem

Ben alıştığım sürece başarılı olabilirim

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim

Bu düşünceleri uygulayarak yapabileceğinize inanırsanız başarabilirsiniz.

