

SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME YOLLARI

Sınavlar hakkında neler düşünüyorsun? Sınav deyince aklına neler geliyor? Aşağıya yaz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sınav esnasında heyecanlandığını hissettiğinde nefes egzersizi yapabilirsin.

En doğru nefes alma işlemi diyafram üzerinden gerçekleşmektedir. Omuzlar ve sırt rahat ve dik bir pozisyonda, ayaklar yere tam basmış, bir el göğüste bir el midede olmak üzere burundan derin bir nefes alınır ve birkaç saniye içeride tutulur. Nefes alındığında karın iyice şişer göğüs de karın kadar olmasa da şişer. Daha sonra ağızdan yavaş bir biçimde verilir. Gün içerisinde ve birkaç kez ve beşer dakika tekrarlanan bu teknik kaliteli nefes almada en üst performans için gereklidir.

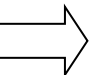
Sınav kaygısının bir nedeni de zamanı doğru bir biçimde kullanabilme ve verimli ders çalışma alışkanlıklarına sahip olmamaktır. Kendini bu konularda nasıl buluyorsun?

En basit şekliyle zamanı etkin yönetmek için yapmamız gereken işleri aciliyetlerine göre sıralamak ardından günü uyandıığımız andan itibaren plânlamaktır. Böylece hem görevlerimize hem diğer faaliyetlerimize zaman ayırabiliriz.

Kendini verimli ders çalışma alışkanlıkları açısından değerlendirmek için FORM-1'İ doldur.

Formdaki her bir madde verimli ders çalışma alışkanlıkları konusunda sana yardımcı olur.

ARKASINI ÇEVİR



GEÇMİŞ BAŞARILARIM

Geçmişteki başarılarını hatırlamaya ne dersin?

Yan taraftaki şeklin içerisine sosyal, spor, sanat, okul yaşamı ve daha birçok alandaki başarılarını sırala!

DENEME SINAVI
ÇÖZMEYE DEVAM
ETMEK
HEYECANINI
YENMENE
YARDIMCI OLUR.

HAFTADA EN
AZ 2 KEZ SÜRE
TUTARAK
DENEME
ÇÖZMELİSİN.

AYRICA;

Sınav esnasında zaman göz önünde bulundurulmalıdır.

Her gün kitap okumaya zaman ayrılmalıdır.

Sınav için kendi kendimizle olan konuşmalarımız "Ben aptalım, beceremem" değil; "Yeterince çalıştım, başarabilirim." gibi olumlu olmalıdır.