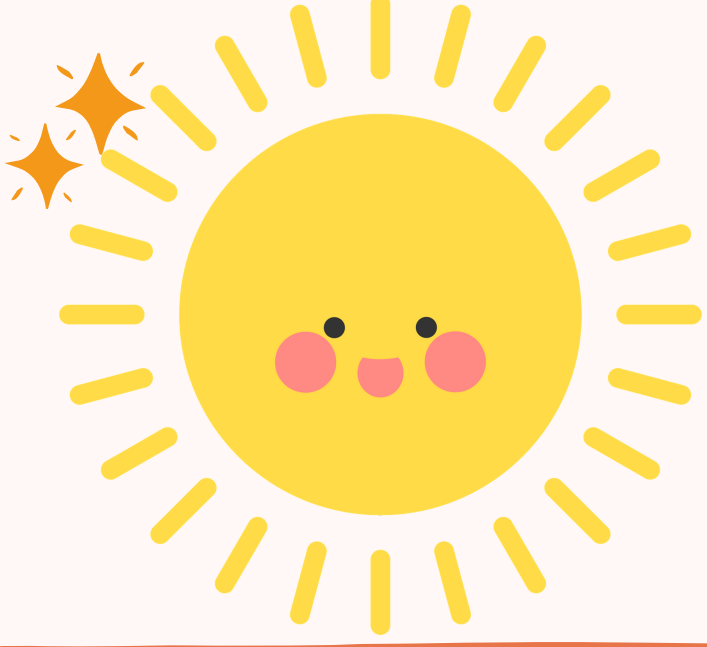


# Sınava Az Kala Öneriler



Güne erken başlayın.



Günü rahatlatıcı aktiviteler yaparak zihninizi ve bedeninizi dinlenmeye ayırın.

Unutmayın! En önemli nokta Kendinize olan güveninizi Kaybetmemenizdir.



Hafif bir akşam yemeği yemeniz ve sınav sabahında da iyi bir Kahvaltı yapmanız çok önemlidir.



Erkenden uyumaya çalışmayın. her zaman ki yatış saatinizde uyumaya özen gösterin.



Ertesi günü zihninizde olumlu bir şekilde düşünmek stresinizi azaltacaktır.



Sınavda rahat edebileceğiniz Kıyafetler tercih edin.

# Sınav Esnasında Dikkat Edilmesi Gerekenler



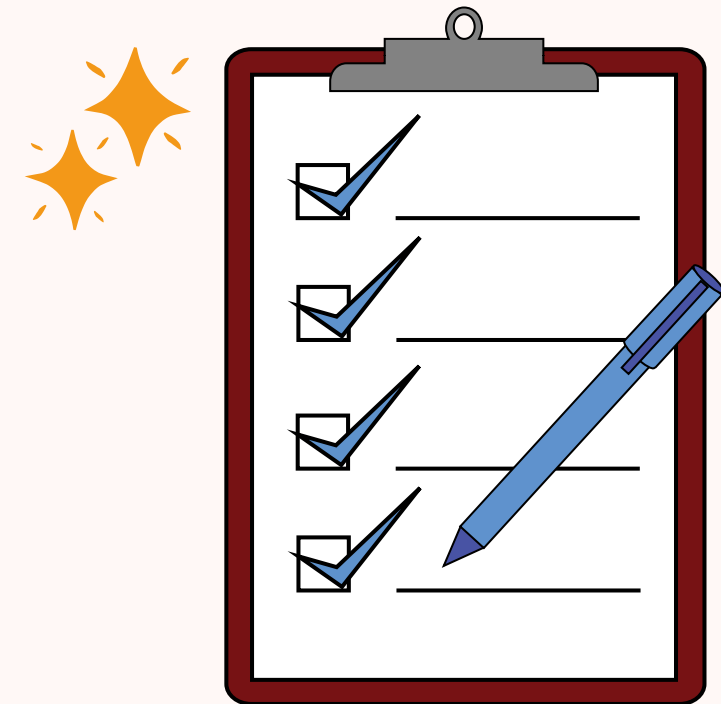
Sınavın ilk 15 dakikası heyecanlanmanız normaldir. Bunun bir zaaf olmadığını ve hemen herkesin az ya da çok bu heyecanı yaşadığını bilmeniz sizi rahatlatacaktır.



Sınavın hemen öncesinde bütün bildiklerinizi unutmuş gibi bir düşünceye kapılabilirsiniz. Bunun o an ki sınav psikolojisinden kaynaklandığını bilmelisiniz.



Sınava denemelerde alışmış olduğunuz testten başlayın ve aynı test sırasıyla devam edin. Testlere ayıracağınız süreleri aşmamak için zamanı kontrol edin.



Zorlandığınız sorulara işaret koyun, tekrar geri dönme şansı yaratın.

# Sınav Esnasında Dikkat Edilmesi Gerekenler



Kesin olarak emin olmadıkça soruları yanıtlamayın, üç yanlış bir doğruyu götürür.



Cevaplarınızı optik forma işaretleme yaparken Kaydırma yapmamaya dikkat edin. soruları cevapladıktan hemen sonra cevabınızı optik forma işaretlemeniz Kaydırma riskini azaltacaktır.



Sorulara uzun olduğunu düşünerek önyargılı ya da " Bu Kadar basit soru olur mu?" diye şüpheyile yaklaşmayın. Okuyup anlamaya çalışın.

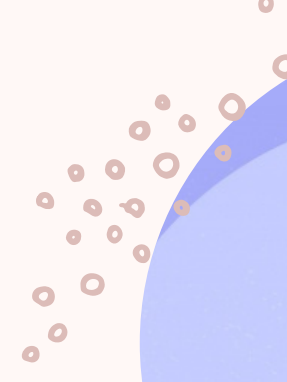


Soru köündeki koyu ve/veya altı çizili ifadelerle dikkat edin. Soruların tamamını ve tüm şıkları dikkatlice okuyun

# Sınav Anında Stresi Yönetme



Sınav anında Kaygı düzeyinizin arttığını hissettiğinizde "Nefes Tekniği"ni Kullanabilirsiniz



Gözlerinizi 30 saniye Kadar Kapatıp yeniden odaklanmayı sağlayabilirsiniz.

Stres norm  
sorunl



sağlığı  
ir.

Gülümse  
süre so

**GÜLÜMSEYİN!** Yüzünüzdeki gülümseme bir süre sonra duyguları ve davranışı etkiler.

ir  
er.

Hareket



Hareket etme ihtiyacınız olursa Kollarınızı yukarı ya da yana uzatarak bedeninizi esnetebilirsiniz.

Uyku



DiKKat dağılırsa ya da molaya ihtiyacınız olursa diK oturun. Derin bir nefes alın hedefinizi hatırlayın.