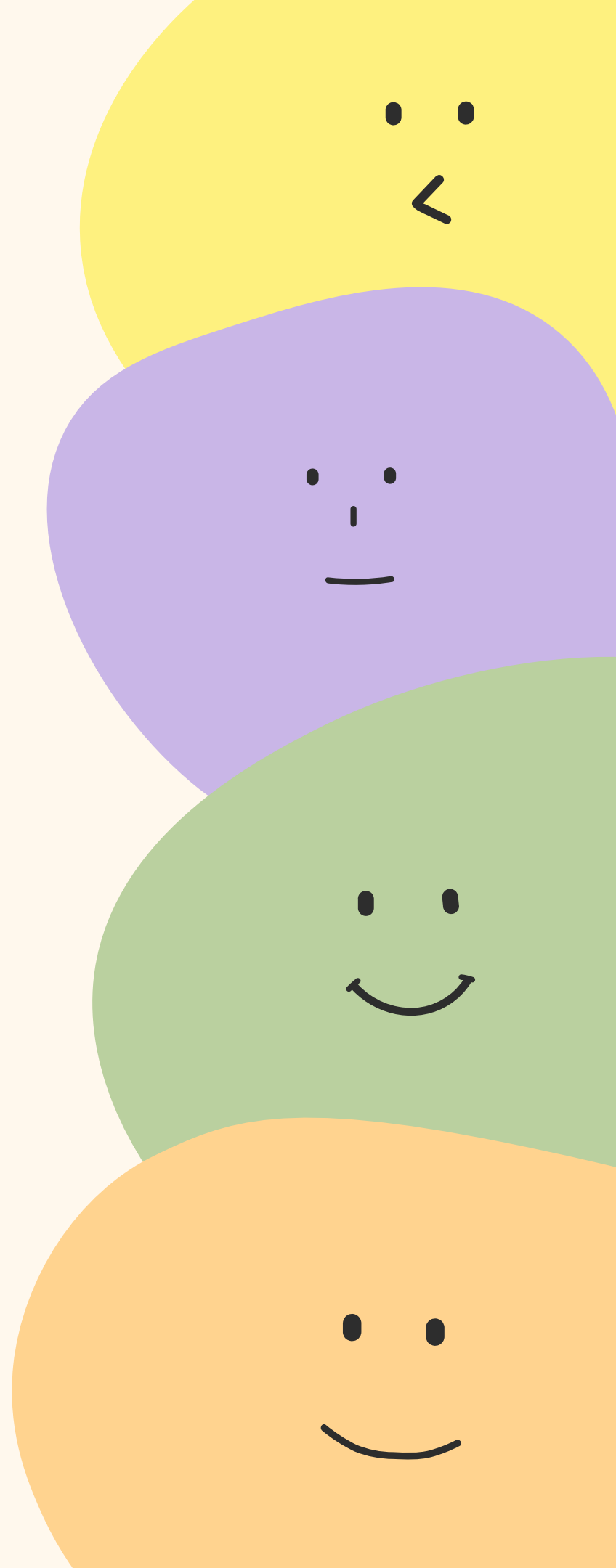
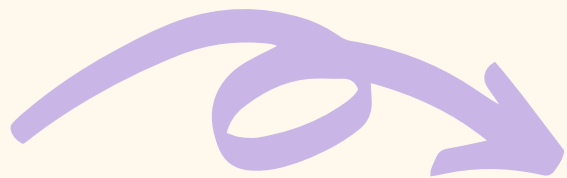


SINAVA AZ KALA KAYGIYA ELVEDA

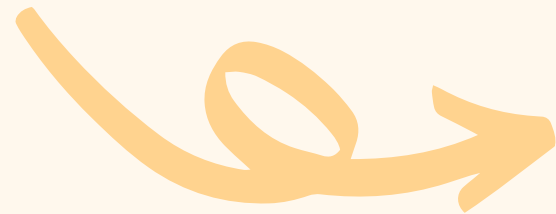
*KABAKDERE ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ*



SINAV ÖNCESİ

BESLENME DÜZENİNİ OLUŞTUR

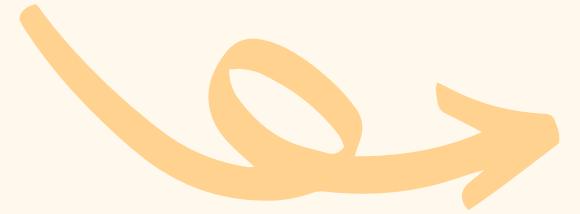
Beslenme düzeni sınava bir gün kala değil bir hafta önceden itibaren oturtmak gerekir. Bağırsaklarınızı rahatsız edecek aşırı yağlı, asitli ve ağır yiyecekler yerine daha sağlıklı besinler tüketmenizi öneririm.



SINAV ÖNCESİ

UYKUNU DÜZENLE

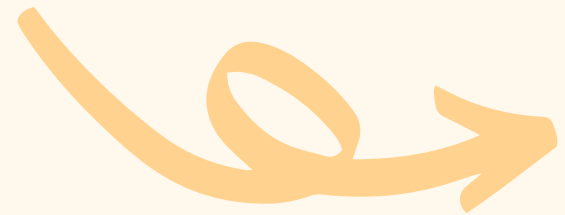
Düzenli uyku beynimizin işleyişini olumlu yönde etkilerken düzensiz uyku ya da uykusuzluk öğrenme üzerinde bozucu etki yaratır. Sınava az zaman kala uyuduğunuz ve uyandığınız saatleri düzenlemenizi öneririm. Sınav anında uyuklamak, esnemek vs sınava odaklanmanı zorlaştırabilir. Bu yüzden uykunu düzene sokmaya hemen başla.



SINAV ÖNCESİ

SPOR YAP

Spor yapmak hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için oldukça önemlidir. Günlük 30dakika yürüyüş yapmanın insanı sakinleştirdiği bilinir. Ancak bedenini yoracak fiziksel aktivitelerden uzak durmanı öneririm. Bisiklet sürebilir, yürüyüş yapabilirsin.

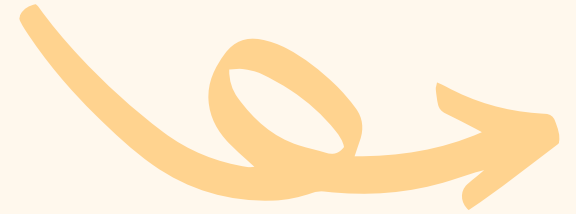


SINAV ÖNCESİ

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ SEVDİKLERİNLE PAYLAŞ



Sınavla ilgili olumlu olumsuz düşüncelerinizi aileniz ya da size destek olabilecek insanlarla paylaşmak size iyi gelebilir. Paylaşılmayan duygu ve düşünceler kartopu gibi büyürler ve kendinize olan inancınızı sarsabilirler. Paylaşarak hem olumsuz duygu ve düşüncelerin büyümesini engelleyebilir hem de desteklediğiniz için motivasyonunuzu arttırmış olursunuz.

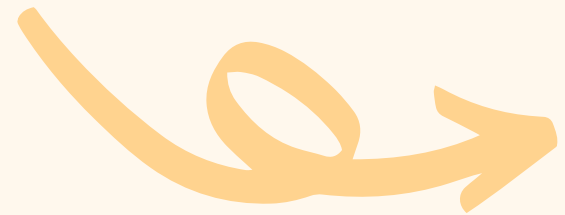
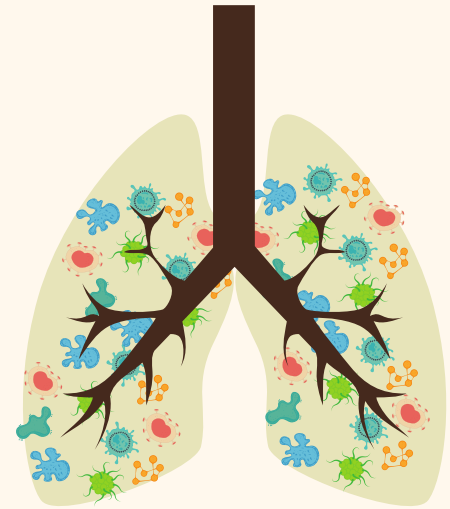


SINAV ÖNCESİ

DOĞRU NEFES ALMAYI ÖĞRENİN



Kaygı veren bir anda nefes alışverişi düzensiz hale gelir ve dikkatimiz nefesimize kayar, bu durumda daha fazla kaygılanıp nefesimizi kontrol etmeye odaklanırsınız. Tüm bu durum bizi bir kısır döngüye sürükler. Doğru nefes diyaframdan alınan nefestir. Bir gülü koklar gibi burnundan nefes al nefesi 5 saniye tut ve ağızından bir mumu üfler gibi 5 saniyede ver.

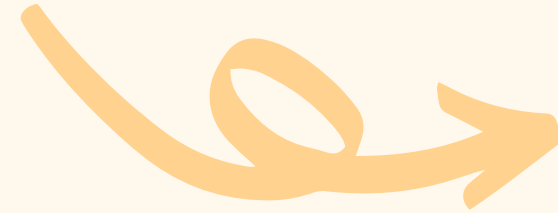


SINAV ÖNCESİ

GEVŞEME EGZERSİZİNİ DENE



- 1. Avuçlarında limon varmış gibi avuçlarını sık. Sıkarken nefes al, tut ve nefesini bırak, ellerini gevşet (2 kez)*
- 2. Bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Tehlike anında kafanı içeriye çekiyormuşsun gibi kafanı omuzlarının içerisine bastır, dur ve bırak (2 kez)*
- 3. Kumsalda uzanıyorsun ve yavru bir filin karnına basacağını hayal et. Karnını sık, sık, dur ve bırak.(2 kez)*
- 4. Yüzünde bir sinek varmış gibi hayal et. Ellerini kullanmadan mimiklerinde o sineği kovalamaya çalış.(30 sn)*
- 5. Ağzında kocaman bir sakız olduğunu hayal et ağzını kocaman açarak bu sakızı çiğnemeye çalış.(30 sn)*
- 7. Ayaklarının altında bir hamur olduğunu düşün ve ayaklarınla basabildiğin kadar bas. (30 sn)*

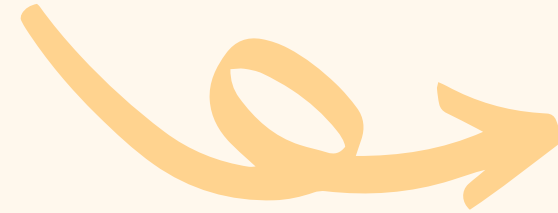


SINAV ANINDA



HAYAL ET VE RAHATLA

Bu çalışmayı sınavdan önce gergin hissettiğiniz zamanlarda, sınava başlamadan 5 dakika önce, sınav anında odaklanmakta gclk çekip motivasyonunuz düştüğünde yapabilirsiniz. Gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anı düşünün ya da hayallerinizi gözünüzün nnden geçirin.

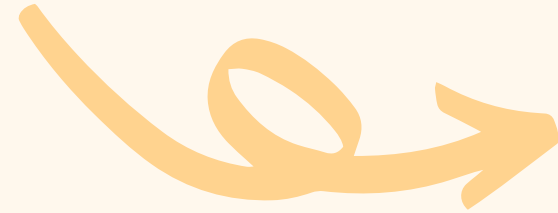


SINAV ANINDA



NEFES EGZERSİZİ YAP

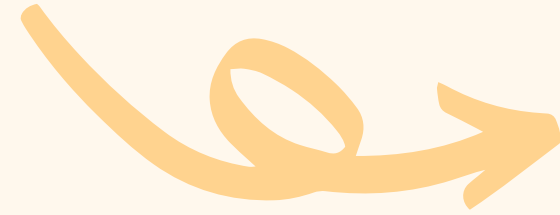
Nefes egzersizini 1 dakika boyunca uygulayabilirsiniz.



SINAV ANINDA



Yapamadığınız sorular üzerinde çok fazla durup zaman harcamayın. Daha önce konuştuğumuz turlama taktiğini uygulayabilirsiniz.



Unutmayın gireceğiniz sınav sizin bilginizi ölçer, karakterinizi değil. Ne kadar iyi bir insan olduğunuzu, ne kadar güzel resim yapabildiğinizi, ne kadar güzel şarkı söylediğinizi ya da ne kadar hızlı koştuğunuzu bilmez.

Hepinize BAŞARILAR

