

# SINAV KAYGISI

01



GEVŞEME  
EĞZERSİZLE  
RİNİ UNUTMA

02



VERİMLİ DERS ÇALIŞ

03



KENDİNİ  
KIYASLAMA

05



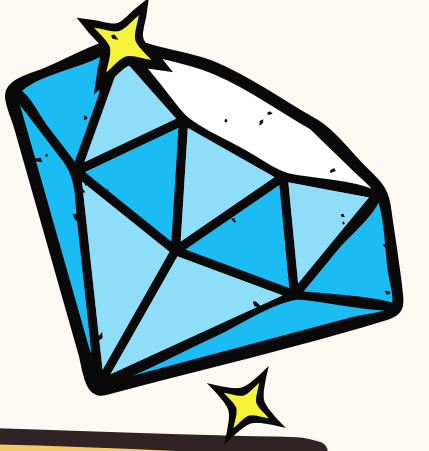
OLUMLU  
DÜŞÜN

04

EĞLENMEYİ  
UNUTMA

sınav Bilgilerinizi Ölçer Kişiliğinizi Değil...

Geç kaldığını düşünme hemen şimdi başla!Başlamak bitirmenin yarısıdır :)



## Sınav Kaygısı

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin,sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

## Sınav Kaygısının Belirtileri:

- Kalp atışında hızlanma
- Terleme ve/veya titreme
- Dilin damağın kuruması
- ishal-Kabızlık vb

## Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma

- \*Sınava tam çalışmış olarak girin
- \*Spor yapın
- \*Aç ve uykusuz sınava girmeyin
- \*Gevşeme ve nefes egzersizlerine önem verin

Kendini Yönetirsen Dünyayı  
Yönetecek Gücü de Bulursun  
-Eflatun