

7 GÜN 7 ÖNERİ :)

KENDİNE İYİ BAK

Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyecek durumlardan uzak dur. Seni rahatlatan etkinliklere yönel. Örneğin; ailenle, arkadaşlarıyla zaman geçir, yürüyüş yap, kendine vakit ayır. :)

RUTİN OLUŞTUR

Son hafta uyku ve yemek düzeni oluştur. Sınav günü saat kaçta uyanacaksan son hafta o saatte uyanarak rutin oluşturmaya çalış. Ayrıca sınava hazırlanırken ve deneme sınavlarında kullandığın yöntemleri sınavda da kullanman yararlı olacaktır. :)

ÇIKMIŞ SORULARI ÇÖZ

Sınava girmeden önce çıkmış soruları görmek faydalı olacaktır. Süre tutarak çıkmış soruları çözüp kendini gerçek sınava hazırlayabilirsin. :)

HIZLI TEKRAR

Bu hafta notlarını gözden geçirip önemli kısımları, altını çizdiğin bölümleri okuyabilirsin. Bu hafta yoğun ve uzun saatler çalışmaktan uzak dur. :)

KOTAYI AZALT

Telefon, bilgisayar ve televizyonla geçirdiğin vakti düzenlemen faydalı olacaktır. Uyku rutini oluştururken, zihinsel yorgunluğunun azalmasında, sosyal medyada motivasyonunu olumsuz etkileyecek paylaşımlardan uzak durmanda sana yardımcı olacaktır. :)

HAZIR OL

Biz artık bu sınava hazırız. Sınavda giyeceğin rahat kıyafetleri ve sınav için gerekli belgeleri önceden hazırla. Sınava hazırlıklı olmak sana sınav sabahı iyi hissettirecektir. Aklına takılan bir durumda rehberlik servisine başvurabilir ya da güvendiğin bir öğretmeninle konuşabilirsin. :)

KENDİNİ TANI

Sınav yaklaştıkça kaygı düzeyinin biraz yükselmesi normal hatta gereklidir. Fazla kaygılanmak seni olumsuz etkileyebilir. Kendini en iyi sen tanırın. Seni kaygılandıran yada rahatlatan durumların farkında ol. :)

