

NAZMI OĞUZ ORTAOKULU | REHBERLİK SERVİSİ

Sinava Doğru

ÖĞRENCİLERE SON ÖNERİLER

SINAV HAFTASI RUTINLERİNİ BOZMA

Aynı saatte yatıp, aynı saatte kalk.
Kahvaltıda farklı şeyler yeme.
Bol su iç.
Sağlığını zora sokacak yeni bir deneyime
katılma.

SINAVDAN ÖNCEKİ SON GÜN DERS ÇALIŞMA

Bu konu hala tartışmaya açık bir konu olsa da son gün ders çalışılması durumunda öğrenilecek yeni bilgilerin geçmiş bilgiler üzerinde bozucu bir etkisi olabilir. Bundan dolayı son gün çalışmak yerine dinlenin.

SINAV GÜNÜ

Çok erken kalkma.

Mutlaka kahvaltı yap. Fakat her zamankinden farklı bir şey yeme, vücunun nasıl bir tepki vereceğini bilemeyebiliriz.

Rahat, sıkmayan giyecekler tercih et.

Sınava en fazla bir kişiyle gel.

SINAV ANI

Denemelerde yaptığın sıralamayı değiştirmeyin. Örneęin her zaman Türkçe ile başlamışsan sınavda da Türkçeyle başla. Kodlamayı kesinlikle sona bırakma. Sınav görevlilerinin yönergelerini iyi dinle ve uygula.

SINAVDA STRESLENİRSEN?

Derin bir nefes almak seni rahatlatacaktır.
İçinden 4'e kadar sayarak burnundan nefes
al ve yine 8'e kadar sayarak ağızından
nefesini ver. Bunu bir kaç kez tekrarla.

OLUMLU DÜŞÜN!

Sınav için belki de en önemli önerimiz budur. Lütfen ama lütfen olumlu düşünün. Olumlu düşündüğünde beynin de durumların olumlu hale gelmesi için üst düzey çaba sarf edecektir.

HİÇ BİR SINAV SENDEN DAHA
DEĞERLİ DEĞİL.

B A Ş A R I L A R !

Rehberlik Servisi

NAZMI OĞUZ ORTAOKULU

ERKİN T. YANTIRI