

Sınav Kaygısıyla Başetmede Bir Egzersiz Örneği (4-7-8 Nefesi)

Ağzınızı kapayın ve içinizden dörde kadar sayarak burnunuzdan nefes alın.

Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun. Ağzınızdan "sssss" sesi çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin. Üç kez döngüyü tekrarlayın.

Bu nefes egzersizi sinir sisteminiz için doğal sakinleştiricidir. Odaklanmanızı sağlar ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

Sevgili Öğrenciler,

Sınav kaygısıyla başetme ve daha fazla nefes egzersizi gibi uygulamalar hakkında bilgi almak için okulumuz rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurabilirsiniz.

ÇAMKENT ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

"Kaygınız sizi değil siz kaygınızı yönetin."

<https://camkent.meb.k12.tr/>

ÇAMKENT ORTAOKULU

**SINAV
KAYGISIYLA
BAŞ ETME**



**Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Servisi**

Sevgili Öğrenciler,

Sınavlar, bilginizi ölçmek için önemli bir fırsattır. Ancak sınav öncesinde veya sırasında kaygı hissedebilirsiniz. Bu durum, dikkatinizi dağıtabilir ve performansınızı olumsuz etkileyebilir.

Endişelenmeyin! Bu broşürde sınav kaygısını azaltmak için etkili yöntemleri bulabilirsiniz.

🔍 SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, sınav öncesinde veya sırasında hissedilen yoğun stres, korku ve endişe durumudur.

Bu kaygı, bazen motivasyonunuzu artırabilir ancak aşırı olduğunda başarınızı düşürebilir.

⚠️ SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- ✓ Kalp atışlarının hızlanması
- ✓ Ellerin terlemesi
- ✓ Karın ağrısı veya mide bulantısı
- ✓ Dikkat dağınıklığı
- ✓ Unutkanlık
- ✓ Baş ağrısı

Eğer bu belirtileri yaşıyorsanız, endişelenmeyin! Sınav kaygısıyla başetme yöntemlerini uygulayabilirsiniz.

💡 SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?

1- Doğru ve Verimli Çalışın

- ✦ Dersleri düzenli tekrar edin ve düzenli soru çözün. Yapamadığınız soruları mutlaka sorun.
- ✦ Son güne bırakmadan planlı çalışın.
- ✦ Özet çıkararak öğrenmeyi kolaylaştırın.

2- Olumlu Düşünün

- 🧠 Kendinize güvenin!
🗣️ "Başarabilirim.", "Elimden geleni yapıyorum." gibi olumlu cümleler kullanın.

3- Nefes ve Gevşeme Egzersizleri Yapın

- ✦ Derin nefes alıp vererek rahatlayın.
- ✦ Hafif esneme hareketleri yaparak vücudunuzu gevşetin.

4. Sağlıklı Yaşam Tarzı Benimseyin

- 🥗 Dengeli beslenin.
- zz Yeterli uyuyun (günde 7-8 saat).
- 🚶 Yürüyüş ve egzersiz yaparak stresinizi atın.

5. Sınavdan Önce Kendinizi Rahatlatın

- 🍲 Sınavdan önce ağır yemeklerden kaçının.
- 🎧 Sevdiğiniz bir müziği dinleyerek rahatlayın.
- 📖 Soruları dikkatlice okuyun ve acele etmeden çözün.

🌟 UNUTMAYIN!

Sınav sadece bilginizi ölçen bir araçtır. Elinizden geleni yapın ve kendinize güvenin. Siz değerlisiniz ve başarabilirsiniz!