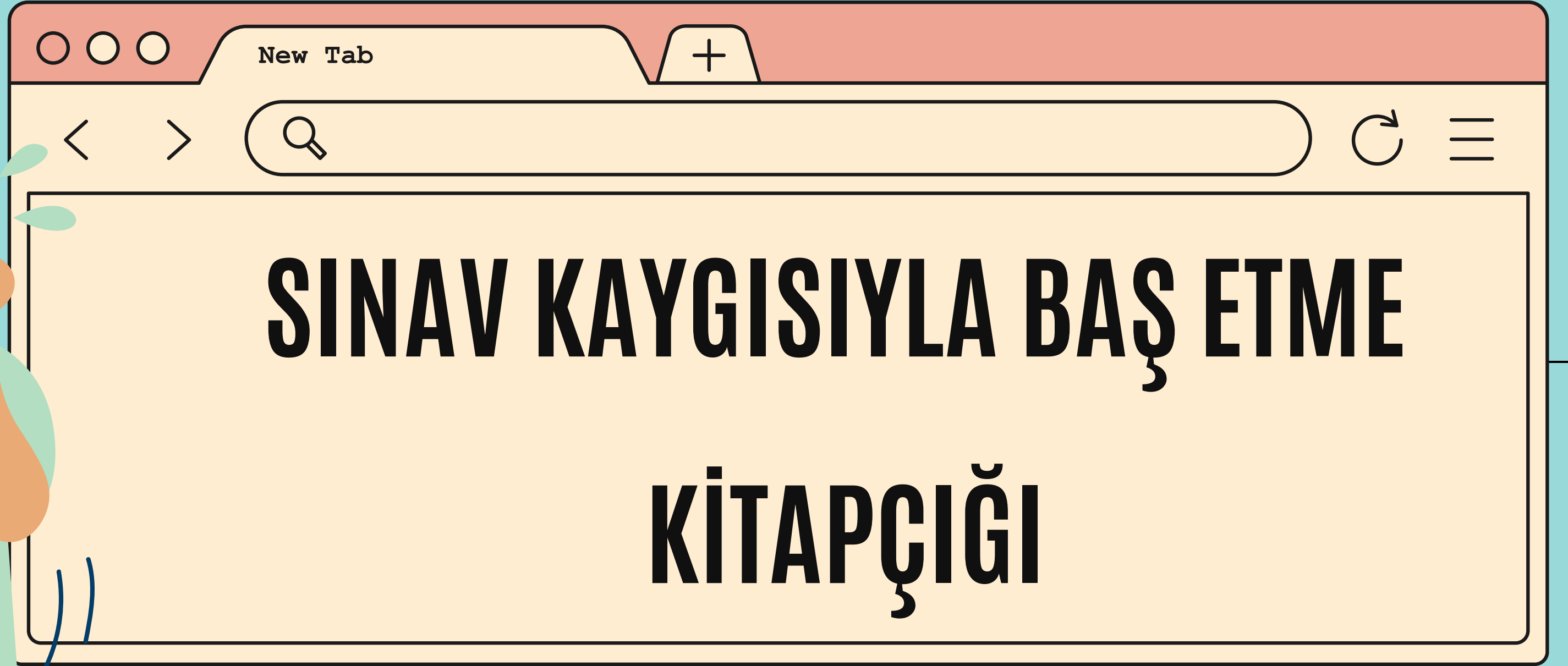


15 Temmuz Şehitleri İmam Hatip Ortaokulu



SINAVLAR HAKKINDA DÜŞÜNDÜĞÜMDE HİSSETTİĞİM...

SAKİN

MEMNUN

GERGİN

ÖZGÜVENLİ

ENDİŞELİ

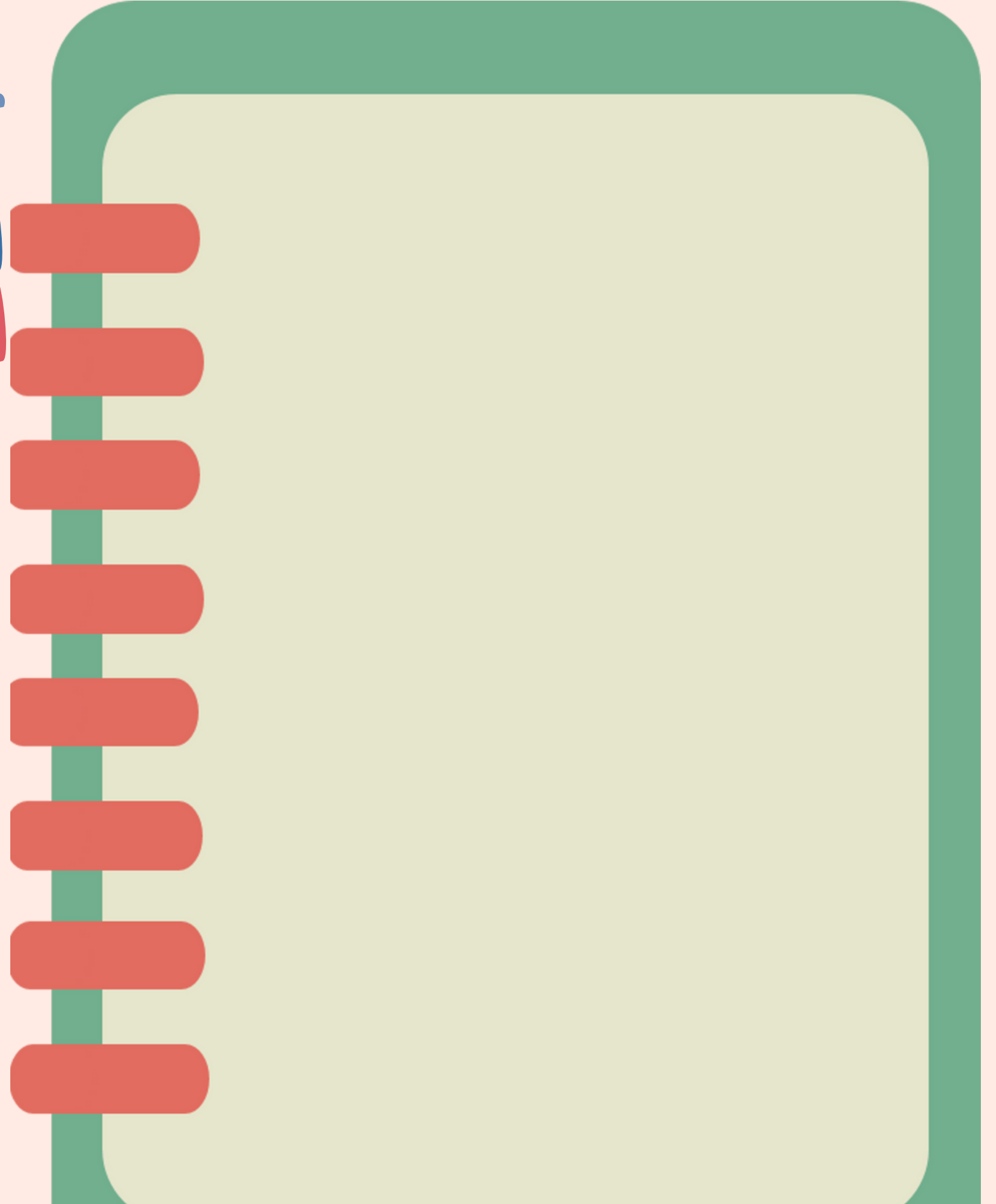
KORKMUŞ

SINAVLAR HAKKINDA DÜŞÜNDÜĞÜMDE EN ÇOK KORKTUĞUM ŞEY ...

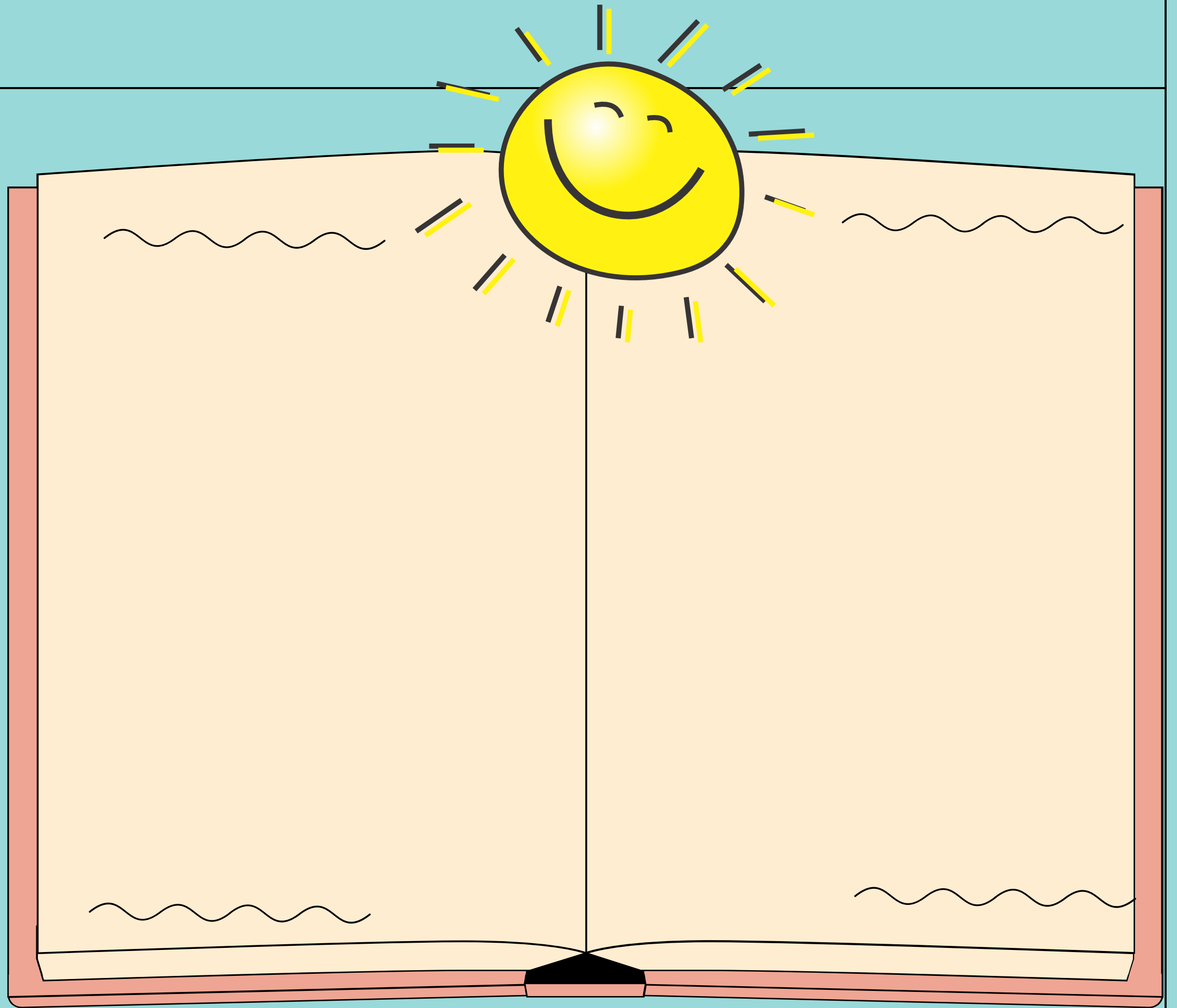
Bildiklerimi Unutmak
Başkalarını Hayal Kırıklığına Uğratmak.....
Geç Kalmak
Sınavı Geçememek
Sınav Anında Paniklemek
Sınavdan düşük bir puan almak



**SINAV HAKKINDAKİ ENDİŐELERİNİ
BİRAZ DAHA AYRINTILI BİR
ŐEKİLDE YANDAKİ NOT DEFTERİNE
YAZAR MISIN ?**



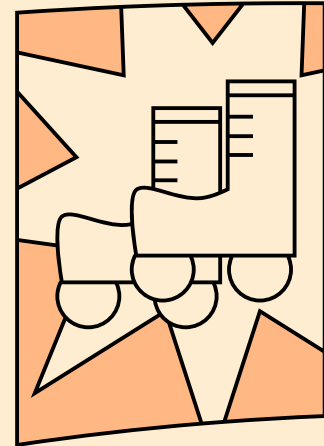
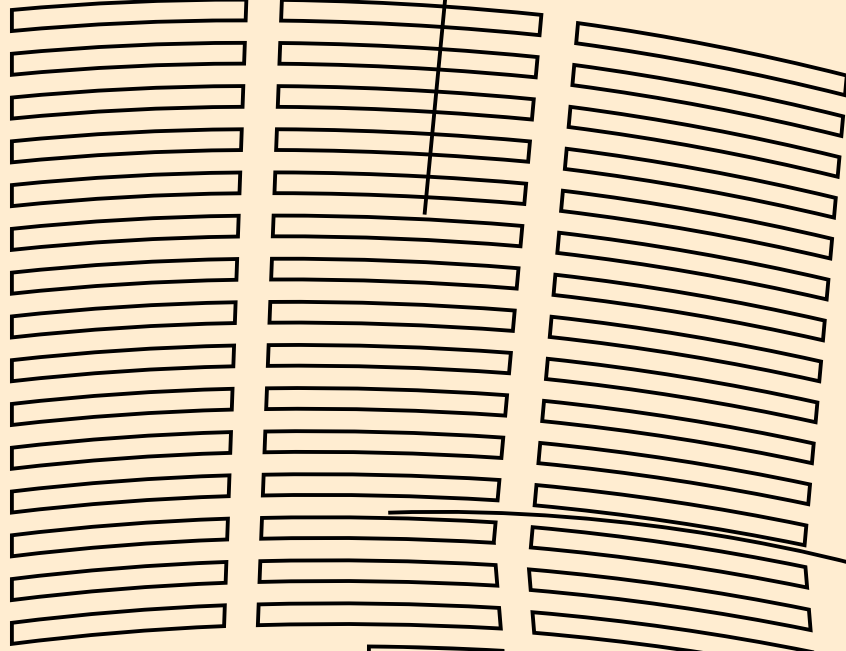
HAYDiii , SANA İYİ GELECEK
BİR KAÇ POZİTİF CÜMLE
YAZAR MİSİN ?



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İSTEDİĞİMDE ŞUNLARI YAPARIM



- Duygularım hakkında biriyle konuşurum
- Kendimle pozitif konuşmalar yaparım
- Derin nefes alırım
- Su içerim
- Kısa bir mola veririm
- Doğada bir yürüyüş yaparım
- Rahatlama metni kullanırım
- Hedeflerime ilişkin güzel hayaller kurarım



PEKİİ SEN NELER YAPARSIN ?



GÜZEL BİR UYKU UYURUM

SAĞLIKLI BİR KAHVALTI YAPARIM

**BAŞKALARININ SINAVINA DEĞİL KENDİ SINAVIMA
ODAKLANIRIM**

KENDİMLE POZİTİF KONUŞMALAR YAPARIM

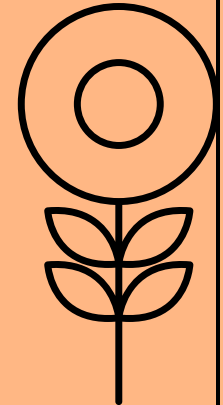
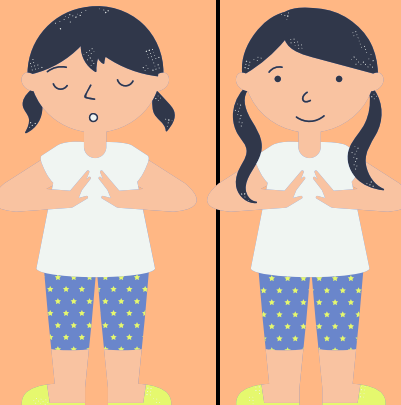
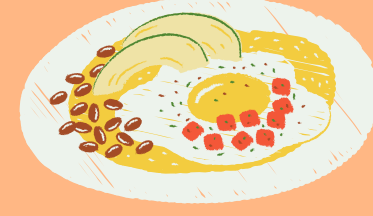
KENDİMİ SAKİNLEŞTİRİRİM

DERİN BİR NEFES ALIRIM

**HER ZAMAN UYGULADIĞIM SORU ÇÖZÜM YÖNTEMİME
DEVAM EDERİM**

ANAHTAR KELİMELERE ODAKLANIRIM

EN SON KONTROLLERİMİ YAPARIM



SINAVA GİRMEDEN ÖNCE YAPILABİLECEKLERLE İLGİLİ İPUÇLARI



Sağlıklı Bir Kahvaltı

Sağlıklı bir kahvaltı yap.

Kahvaltı; zihnini ve

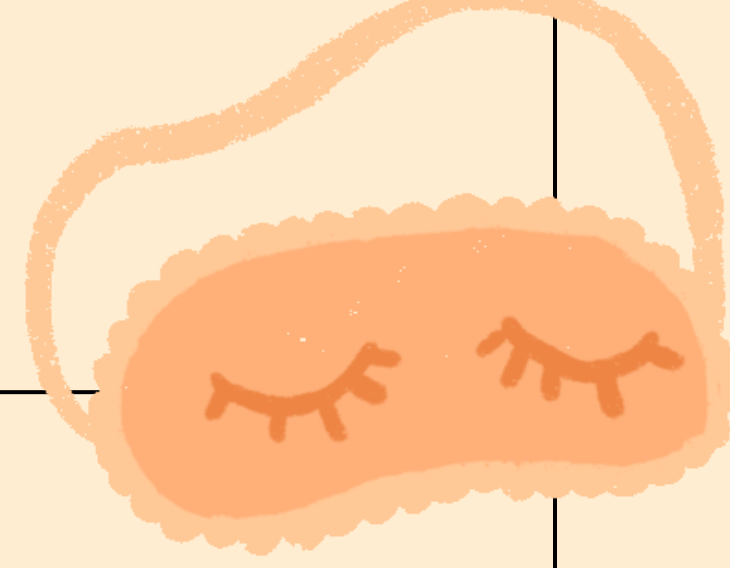
vücudunu çalıştırmak için

önemlidir. Bu sayede
elinden gelenin en iyisini
yapmaya odaklanmak
için gerekli enerjiye sahip

olursun!



UYKU



iyi bir uyku uyu. Erken

uyu, Böylelikle

uyandığında zihnin ve
vücudun dinlenmiş ve

enerjik olur.

KENDİNE ODAKLAN

Her şey tamamen seninle

ilgili!

Arkadaşlarının çalışma
şekillerine ve gözdükleri

sorulara bakarak

endişelenme.

Şimdi senin için
odaklanma vakti!



Kendini Sakinleřtirmek

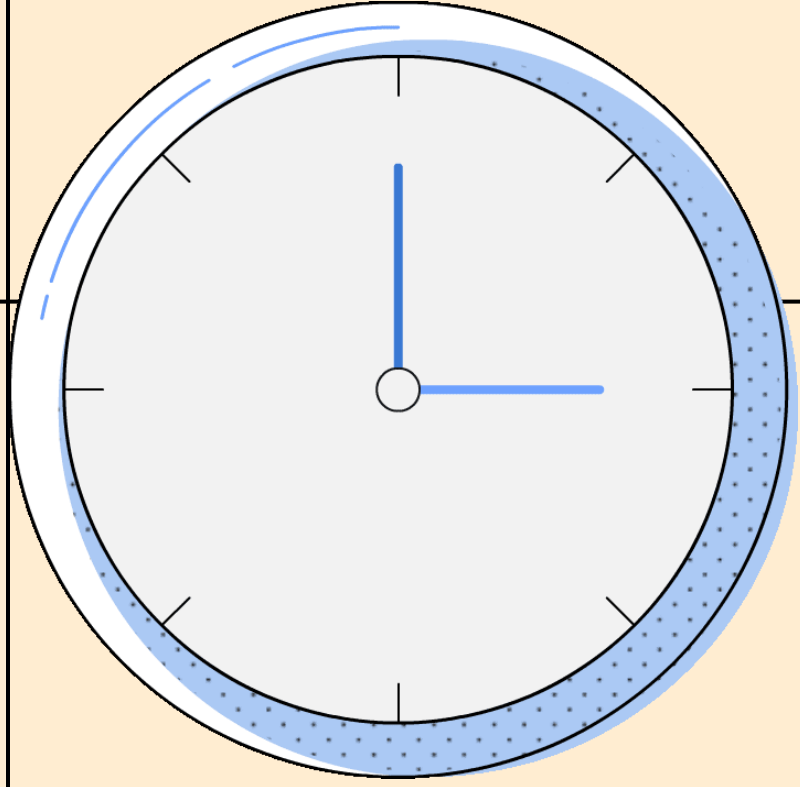


Sınav öncesi gergin hissetmen normaldir. Ancak hislerini kontrol edip sınavına odaklanman önemli olan.

Eğer gergin hissediyorsan içinden 10'a kadar sayıp heyecanını kontrol altına

almaya çalışabilirsin.

KONTROLLÜ ZAMAN



Sorular arasından ecele
etme. Ancak herhangi bir
soruda da çok fazla
zaman harcama.

Tüm
soruları ve paragrafları
okuduğundan emin ol ve
zamanını doğru yanıtla
odaklanmaya ayır.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERE ELVEDA

Olumsuz düşüncelerine
meydan okuma vakti!
Olumsuz düşüncelerini
olumluya çevirme zamanı.

Örneğin matematiği
yapamıyorum diye
düşünmek yerine "bu
sınav benim için kendimi
deneme şansı, Elimden

gelenin en iyisini

yapacağıma inanıyorum"

diye düşünmek daha

işlevsel olacaktır.



Sınav hakkında düşündüğünde aklından geçen olumlu ve olumsuz düşünceleri deftere yaz . Olumsuz düşüncelerin için kanıtlarını düşün. Örneğin; "Sınavı kazanamayacağım " Peki daha girmedğim bir sınav için kazanamayacağımın kanıtı nedir ?

**OLUMLU İÇSEL
KONUŞMALAR**

**OLUMSUZ İÇSEL
KONUŞMALAR**

Sınav Kaygısı Yenmek Üzerine Kendine Hedefler Belirle ; Örneğin

Olumlu içsel konuşmalarımı her haftasonu defterime yazacağım .

Olumsuz otomatik düşüncelerimi çürüteceğim.
Örneğin ; bir deneme sınavı kötü geçtiğinde ;
" Ben başarısız biriyim , sınavı da kazanamayacağım" düşüncesini çürütme teorilerim ;
Bu zamana kadar hiç başardığım bir şey olmadı mı ?
Geleceği görebilme gücüm mü var ?

