

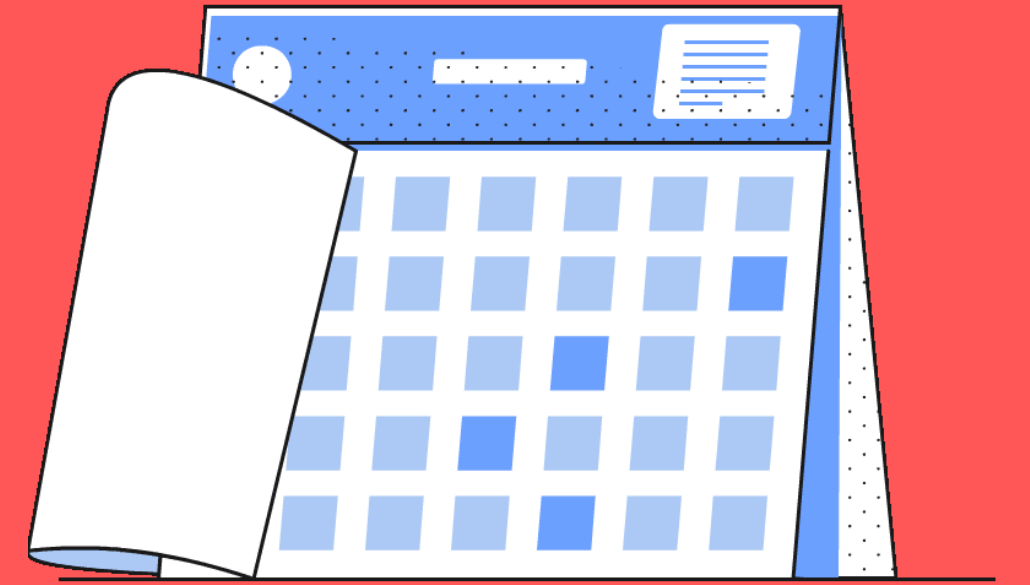
**PSİKOLOJİK
DANIŞMA ve
REHBERLİK
SERVİSİ**



**SINAV ÖNCESİ
SINAV ANI
SINAV SONRASI**

**NELER
YAPMALI ?**

SINAVA GÜNLER KALA NELER YAPMALISIN ?



**Yüzdün yüzdün
kuyruğuna
geldin
Şimdi biraz daha
gayret etme
zamanı..**



Her Őeyden 6nce olumlu d6Ő nmelisin



Sanki bildiklerim
beynimden silinmiř
deyip..



Hiçbir şey
hatırlamadığını
düşünüp..

Paniklememeli ve..



Yoğun konu
tekrarlarına saplanıp
kalmamalısın!

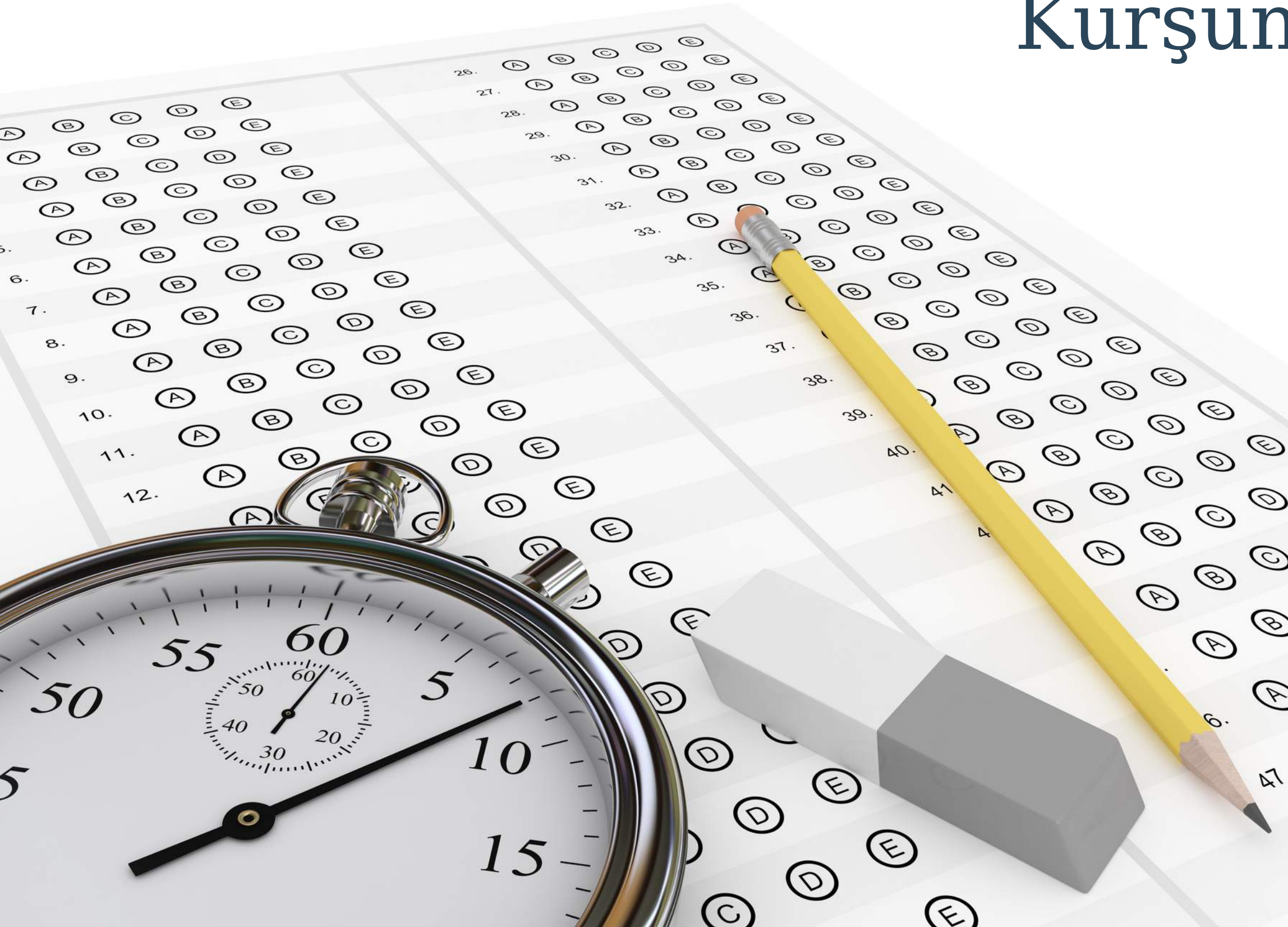


Aslında her şey aklında :)

Sınav Saatlerine uygun şekilde

Kurşun kalem kullanarak

Günlük deneme
sınavı çözmeye
devam etmelisin.





Deneme çözdükten sonra
bu deneme sana gün
içerisinde ufak tekrarlar
yapman gereken konular
hakkında bilgiler verecek.
Bundan mutlaka
faydalanmalısın.

Beslenirken aşırı yağlı, tuzlu ve şekerli gıdalardan uzak durmalısın. Yani sağlıklı beslenmelisin.





**Sınav günü uykunu
iyi alabilmek için
uyku düzenini
şimdiden
ayarlamalısın.**

Stres seviyeni denegede tutmak içinse



Açık havada yürüyüş yapabilirsin



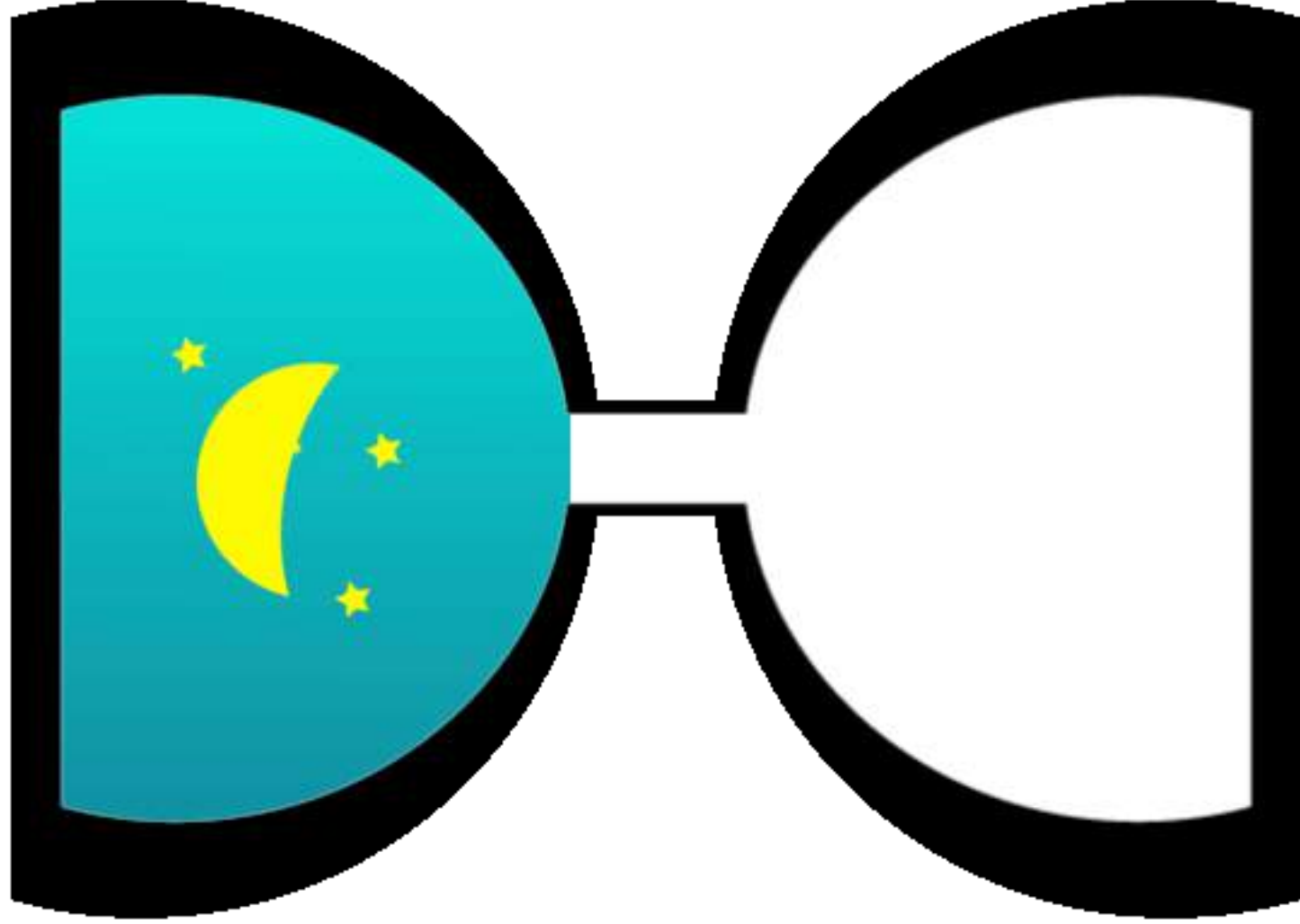
Sevdiğin insanlarla sohbet edebilirsin



Hoşuna giden fakat fazla yorucu olmayan aktiviteler yapabilirsin.



Ayrıca moralini bozan ve karamsar insanlardan da uzak durman yararına olacaktır.



**Sinava 1 Gün
Kala Neler
Yapmalısın?**

Bugün kendini fazla yormamalısın, gününü sakin ve rahat geçirmen yararına olacaktır.

RELAX.



Sağlıklı ve sindirimi
kolay besinlerle
beslenmeye devam
etmelisin.

**Sınavda çıkabilecek
sorular veya sınav
anında
yaşayacaklarını
düşünmek yerine..**

**Sınavdan sonrasına
ertelediğin
eğlenceli konuları
düşünebilirsin.**

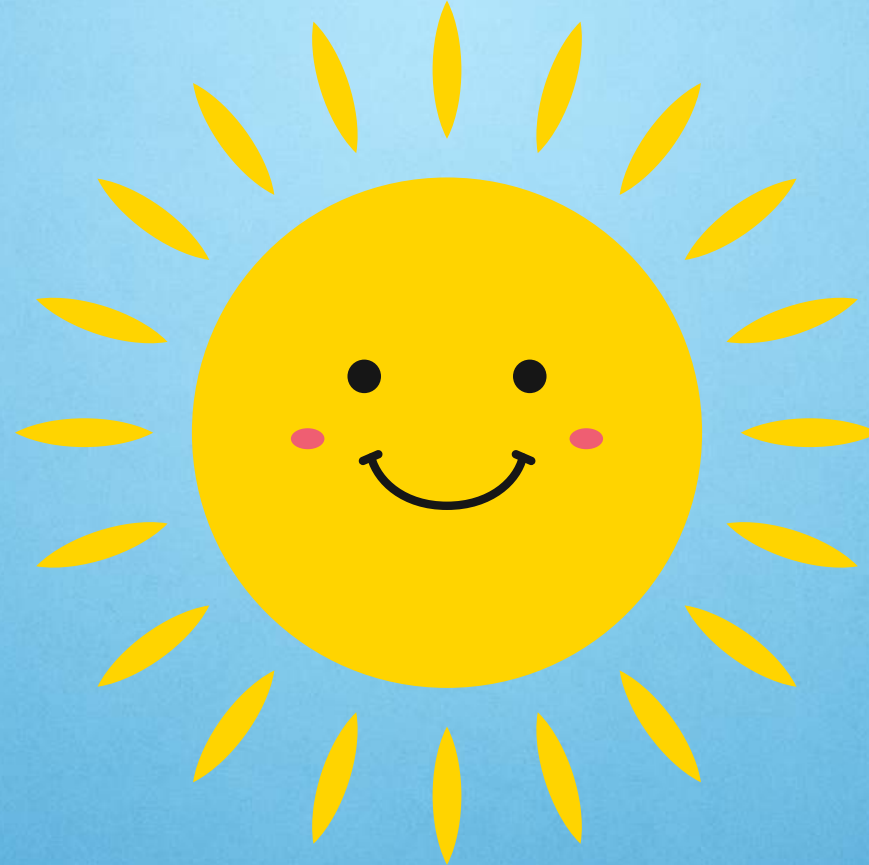
POSITIVE

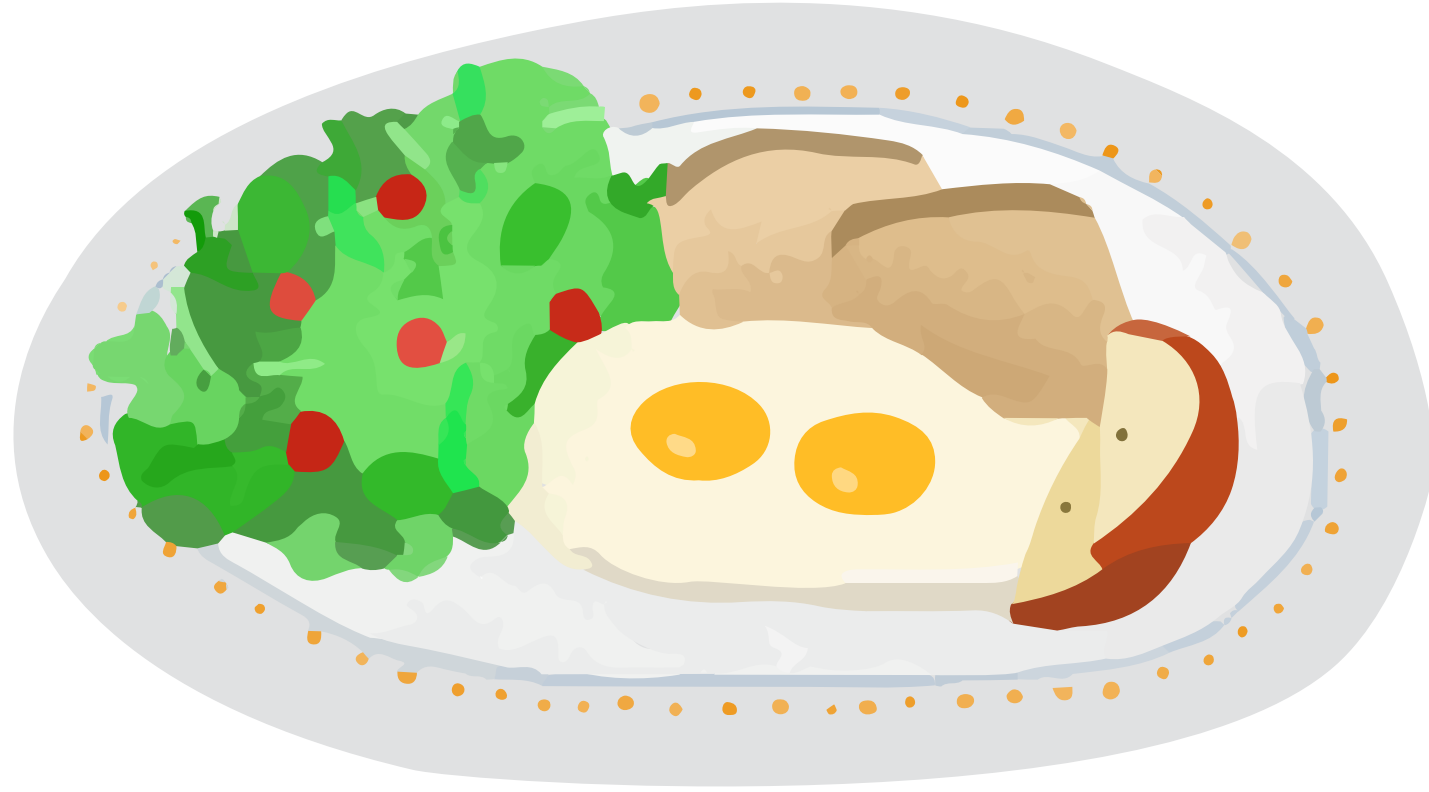


Olumlu
düşünmeye
devam !!!



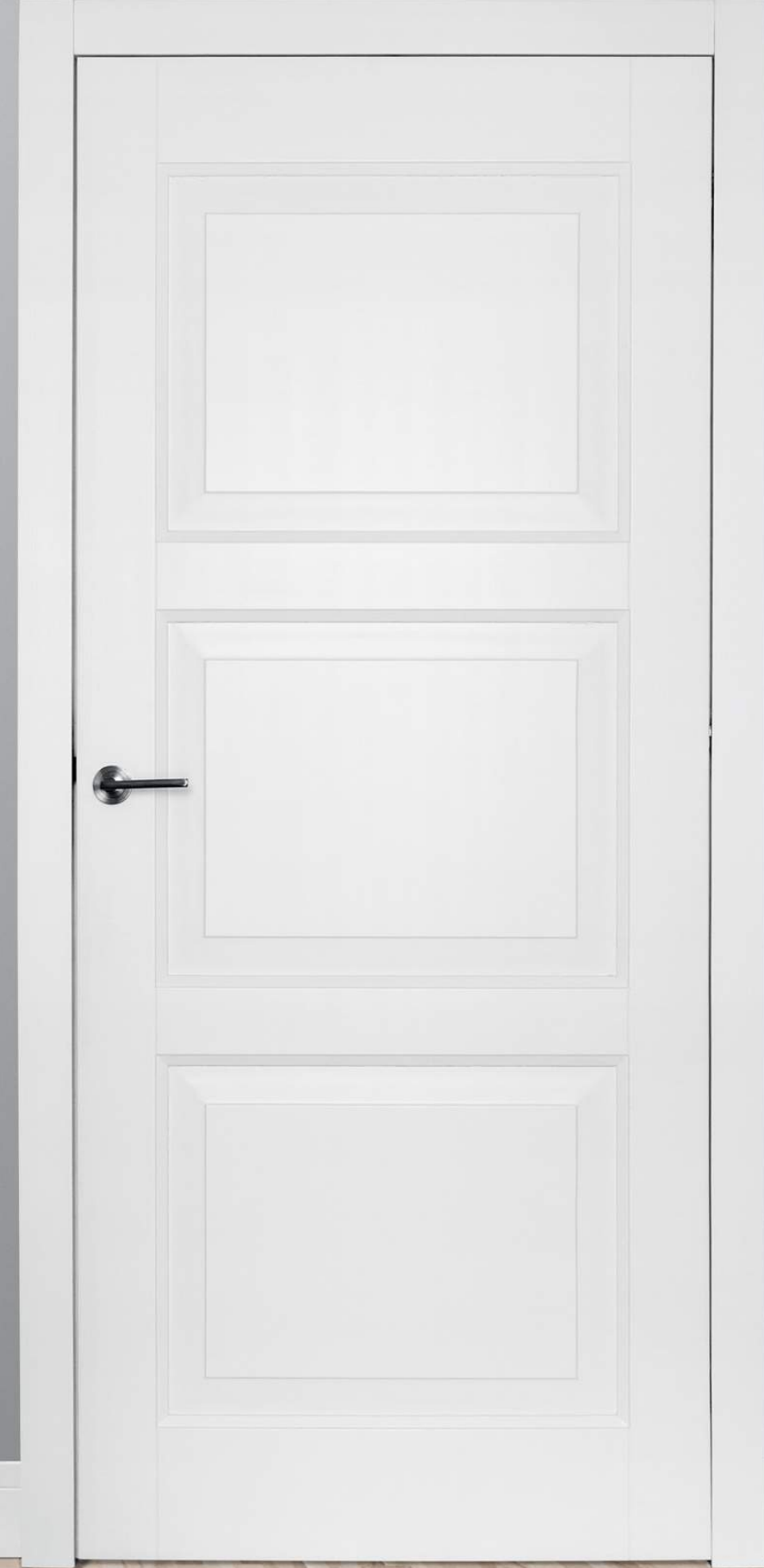
Sınav Günü Neler Yapmalısın?





Hafif bir kahvaltı
yaparak güne
başlayabilirsiniz..

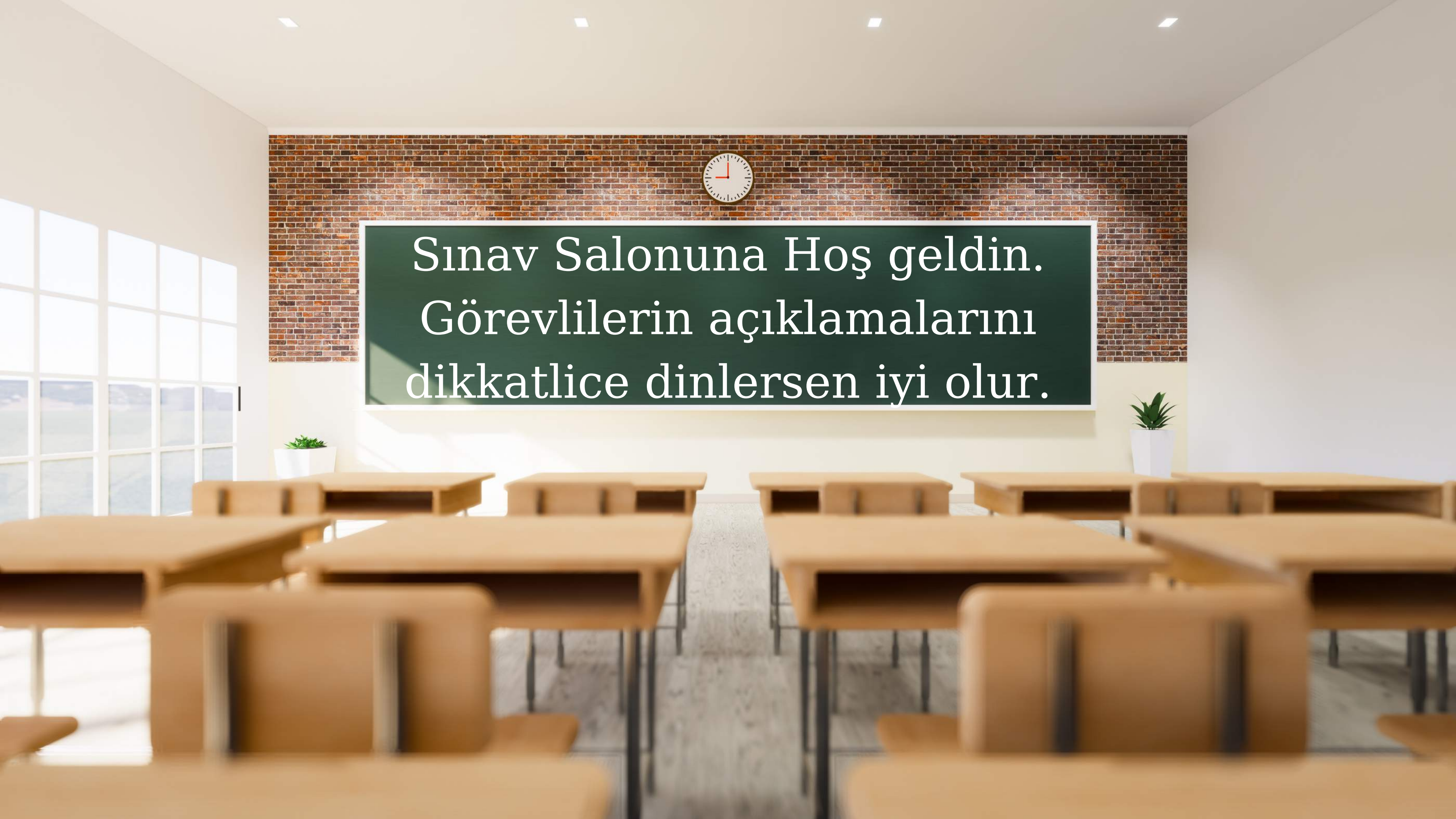
Gün içersininde rahat edeceğin
kıyafetler giydiysen
(Sınav giriş belgende yer alan önemli
uyarılara dikkat ederek)
Lavabo ihtiyacını giderdiysen
Kimliğini ve sınav giriş belgeni yanına
aldıysan
Artık evden çıkmaya hazırsın.
Binaya yolculuk başlasın..





Sınav başlangıç saatinden **15 dakika**
önce binada olman gerektiğini unutma
lütfen.

Sınava 15 dakika kala kimse binaya
alınmıyor çünkü.

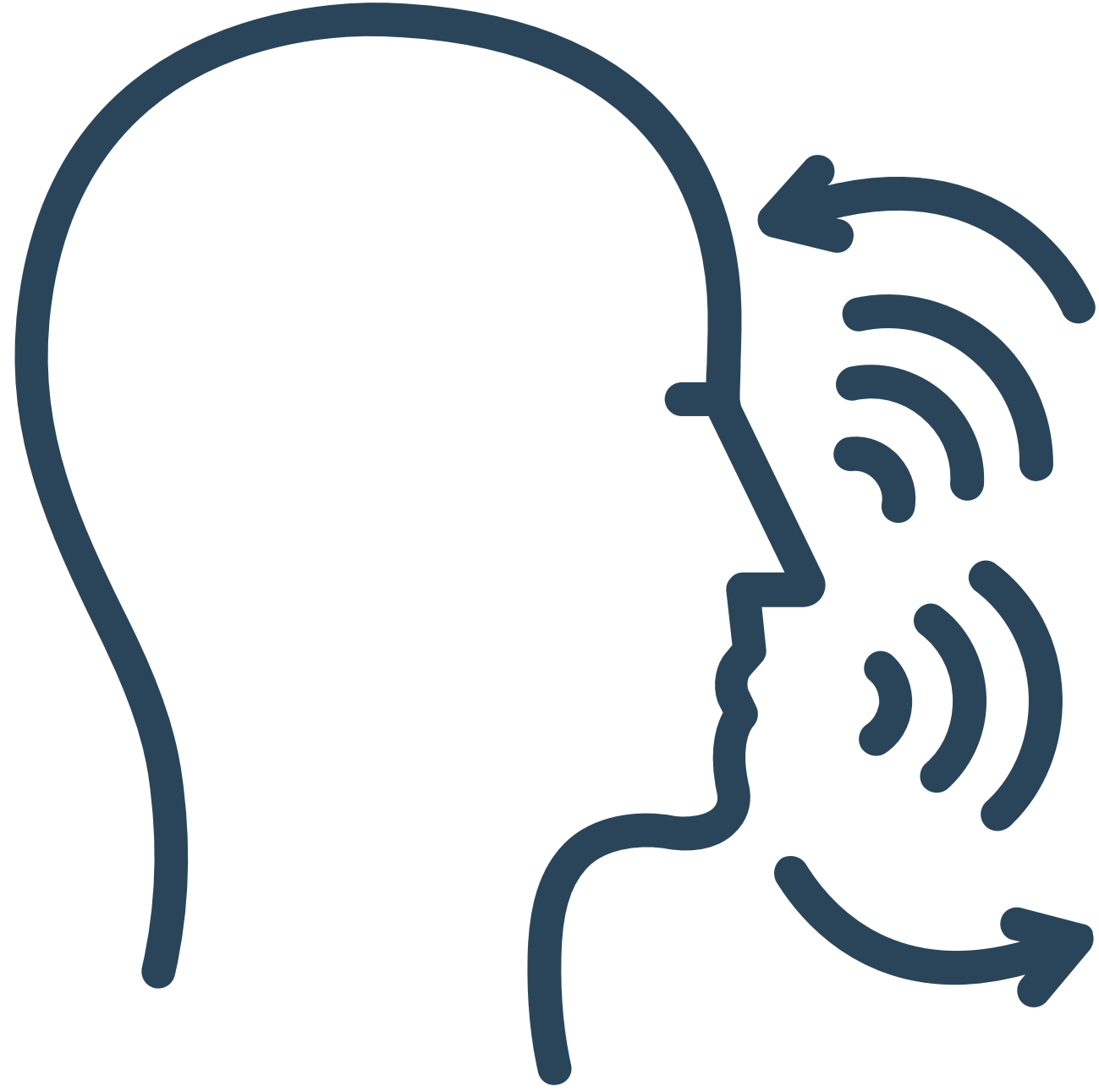
A modern classroom setting with rows of light-colored wooden desks and chairs. The background features a brick wall with a round clock and a large window on the left. A green chalkboard with white text is mounted on the wall.

Sınav Salonuna Hoş geldin.
Görevlilerin açıklamalarını
dikkatlice dinlersen iyi olur.

Sınavı
beklerken
kendini
bildiğin her
şeyi unutmuş
gibi
hissederken
bulabilirsin



Bu sadece
sınav öncesi
kaygıdan
kaynaklı bir
his, aslında
unuttuğun
falan yok :)

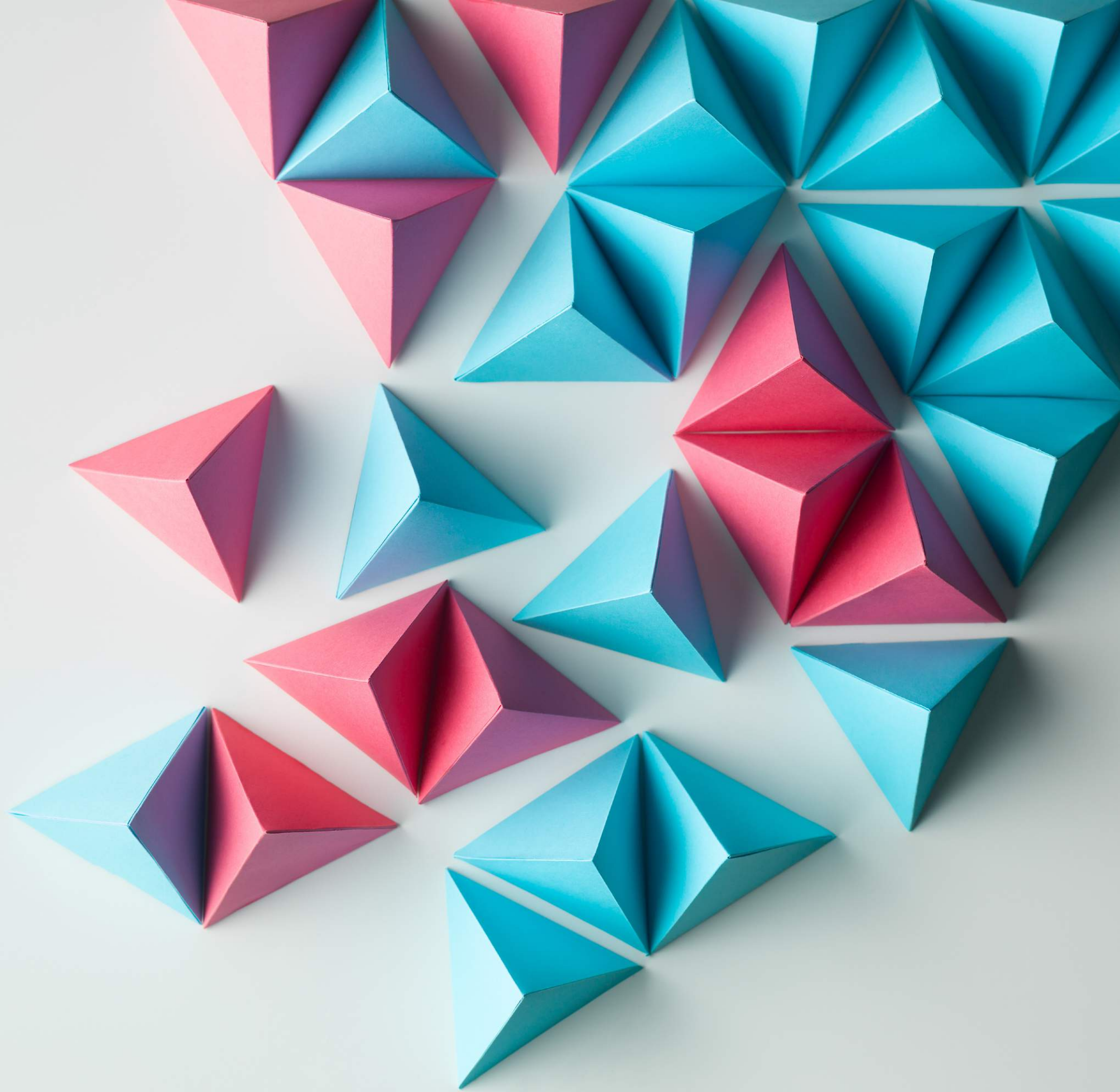


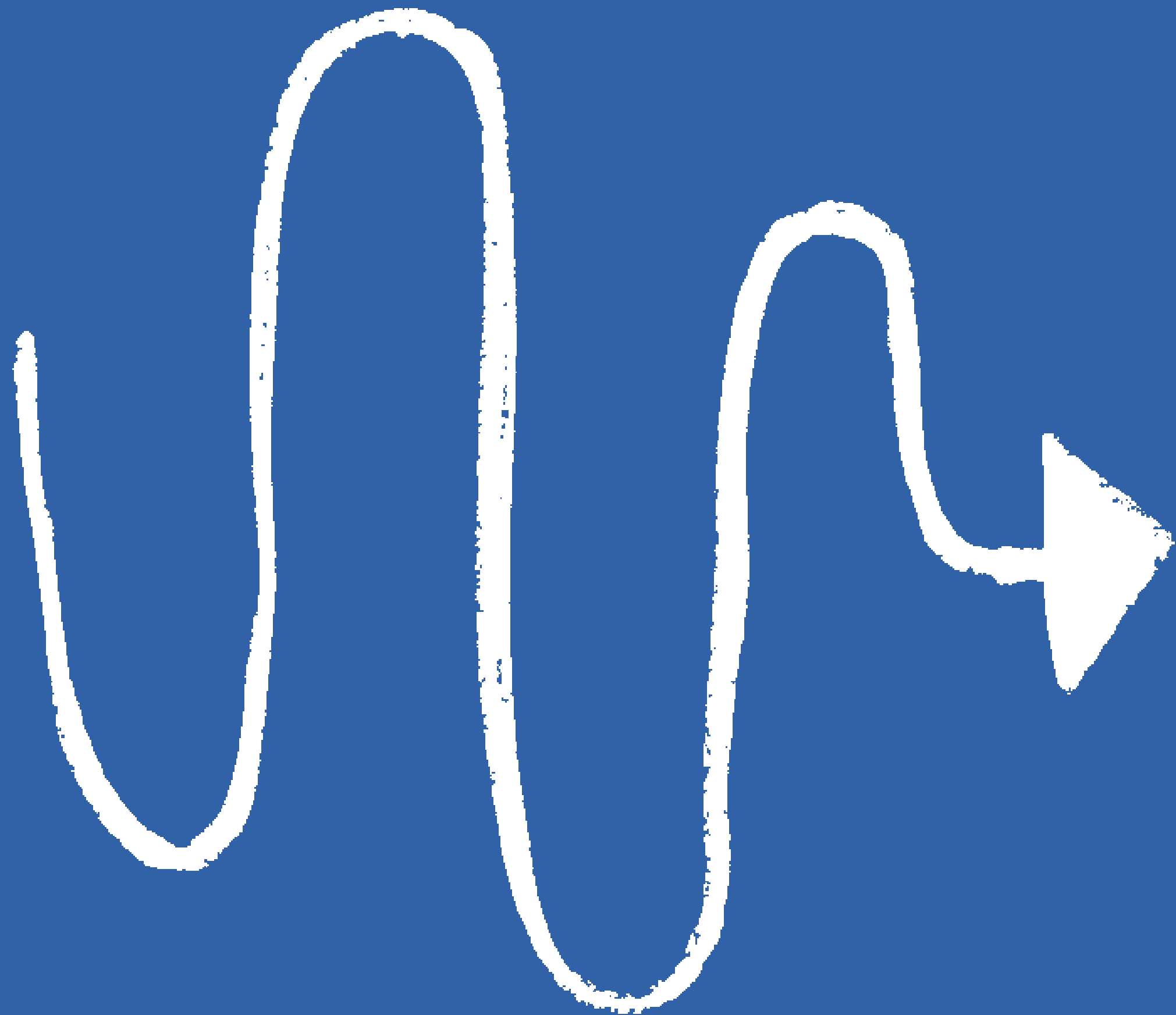
Doğru nefes alıp
vererek kaygı seviyeni
dengeleyebilirsin.



Sınav anında neler
yapmalısın?

Sınav başladığında yalnız
sen ve sorular olacak,
Sınav esnasında zihnini
başka hiçbir düşünceyle
meşgul etmezsen iyi olur.





Sınava deneme
sınavlarından alışık
olduğın sıralamayla
başlarsan yani senin
için en verimli olan
şekilde başlarsan iyi
olur.

OptiĐe iřaretlemeyi sona bırakmaman da
yararına olur.



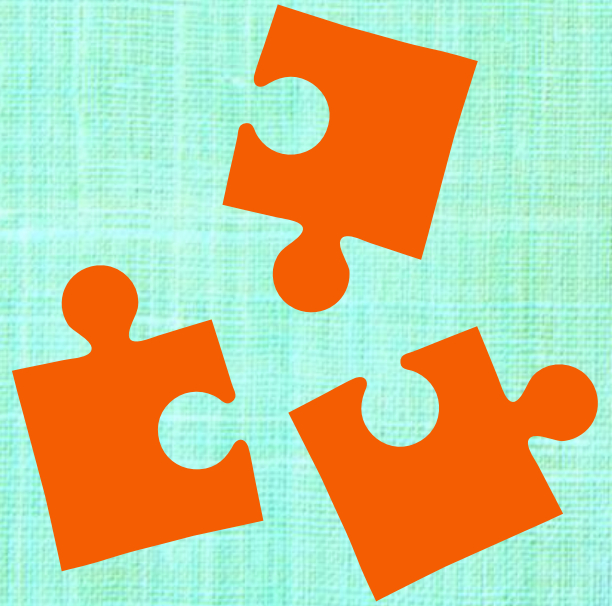
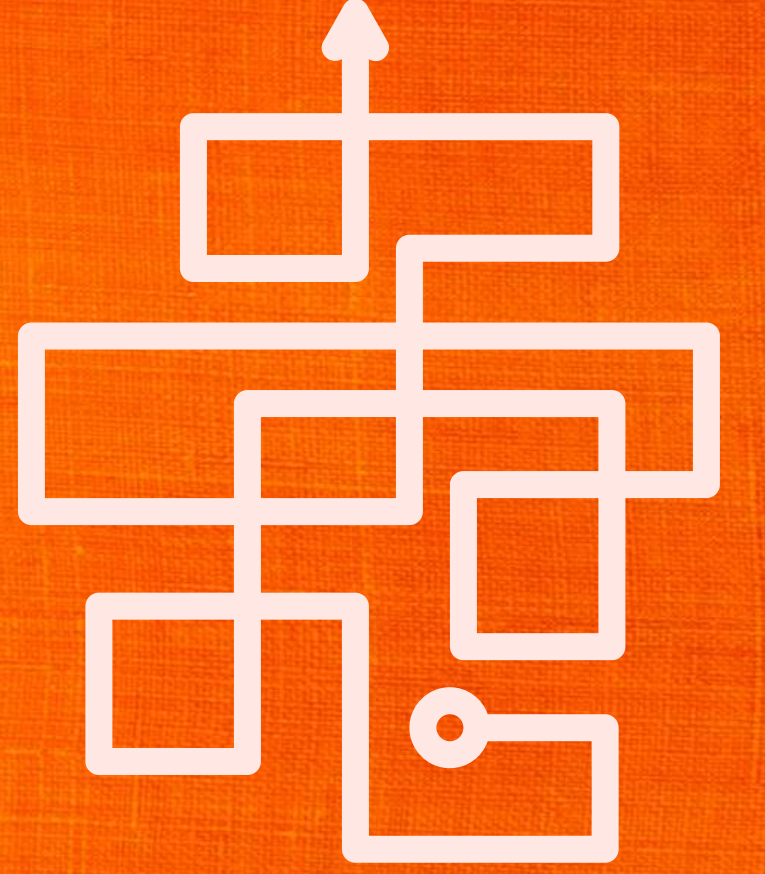
Hiçbir soruya takılıp kalmama
gerek olmadığını zaten
biliyorsun, bunu sınavda da
hatırlarsan ve zamanını doğru
kullanırsan tüm sorulara
yeterli vakti ayırabilirsin.



Yapamadığın sorularda loto oynamana gerek yok, biliyorsun ki 4 yanlış 1 doğruyu götürüyor.



**Lütfen sorunun şekline
veya metnin uzunluğuna
aldanma, çözüm bazen
çok basit olabiliyor.**



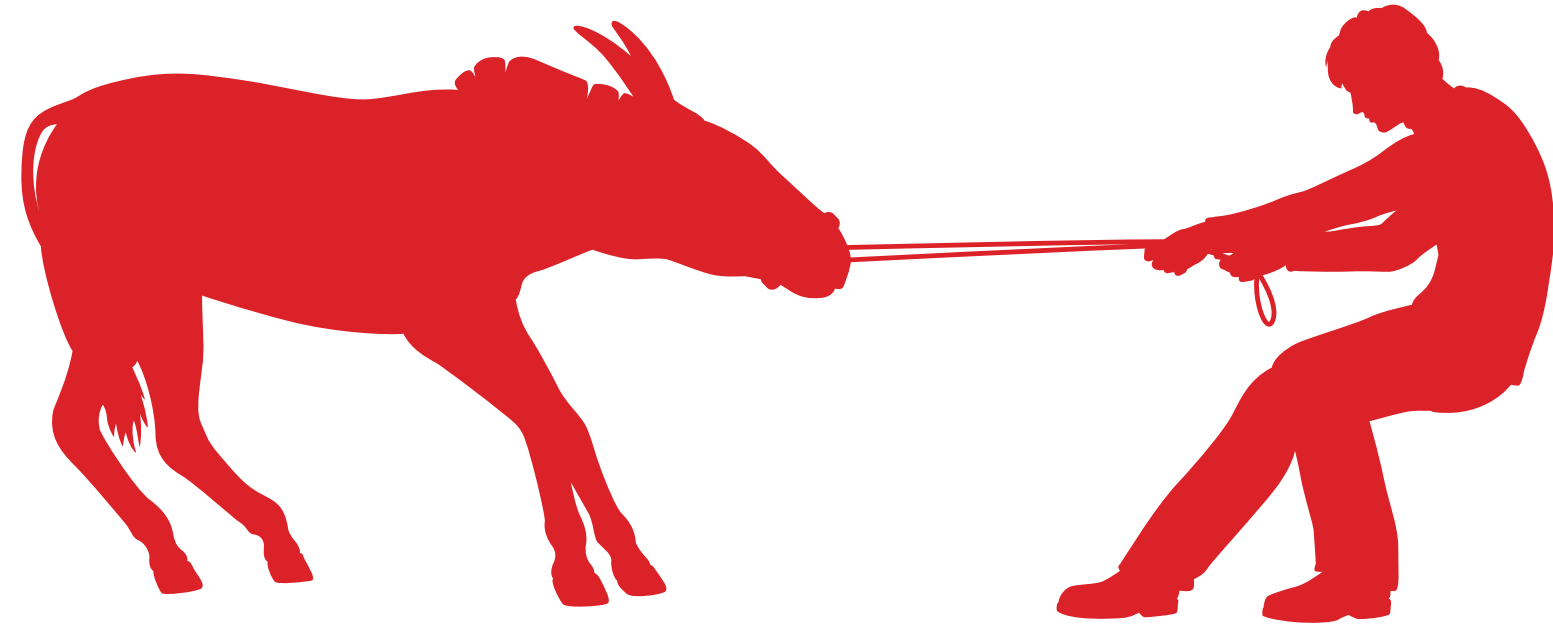
Diğer adayların ne
yaptığıyla
ilgilenmemelisin, bu
kendini gereksiz yere
strese sokmaktan başka
bir işe yaramaz çünkü..



Dikkatin dağıldığı an
mutlaka soruyu bırak.
Derin nefes al, gözlerini
15-20 saniye kapat,
rahatla, birkaç kez nefes
al ver.

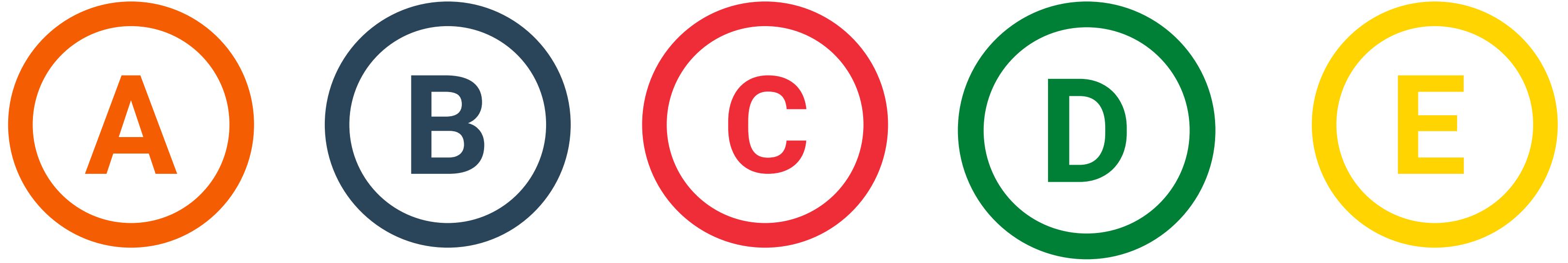


Soruyla inatlaşmamalısın. İlk okuyuşta cevabı aklına gelmediyse sorunun yanına işaret yap ve ikinci tura bırak. Unutma ki soruyla inatlaşırsan her zaman soru kazanır, en azından zamanını çalar.



Ara ara kendine
motive edici
cümleler kurman
motivasyonunu
devam ettirmen
açısından çok
önemli





Şıkları sonuna kadar okuman yanılma
payını azaltacaktır.

Sınavı bir an önce
bitirip çıkmayı
düşünmek yerine
süreni sonuna kadar
kullanman daha
verimli olabilir.



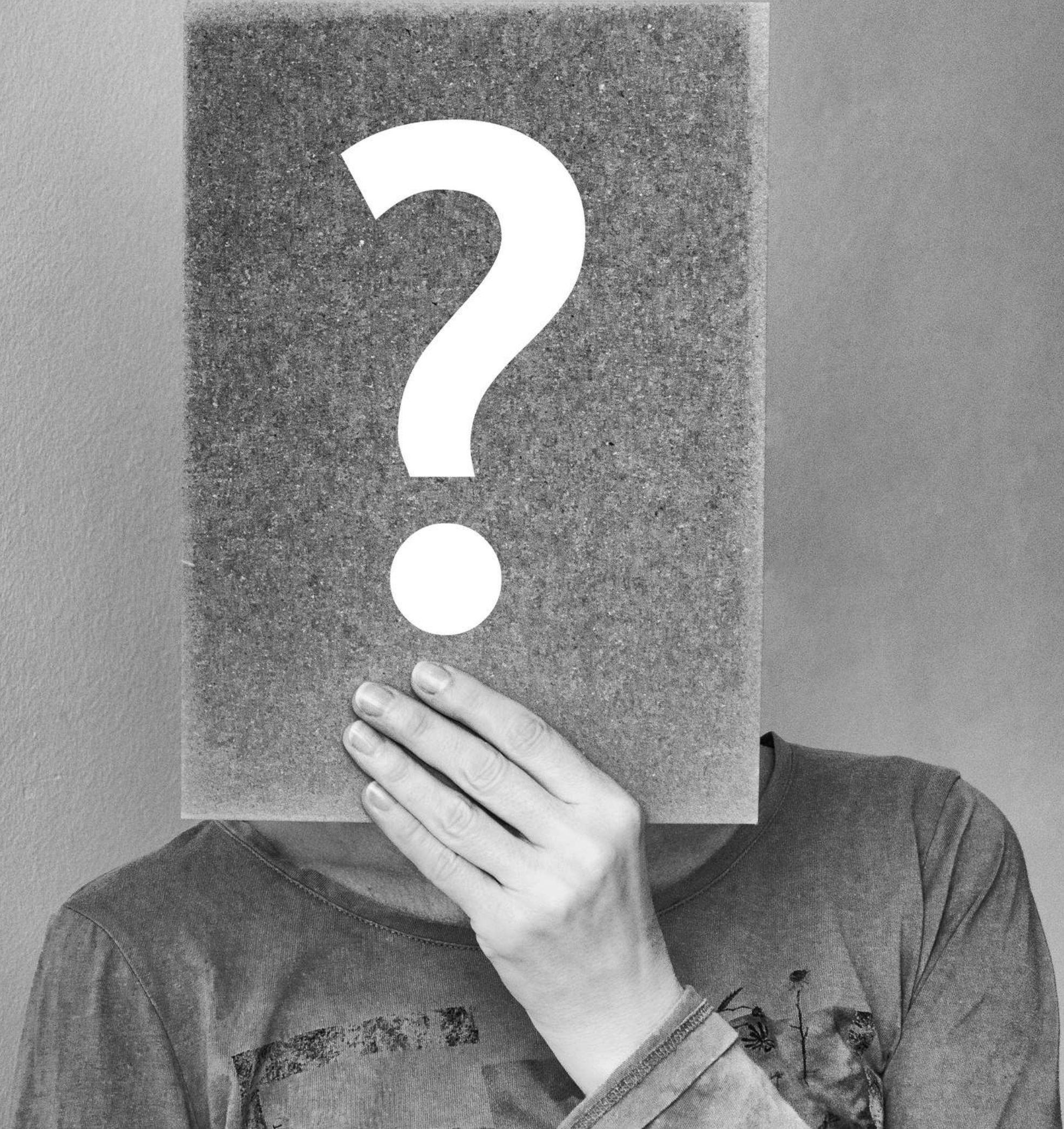
VE
SINAV BİTER



Sınavdan sonra neler
yapmalısın?



Artık sınav bitti, sınav
üzerine çok fazla kafa
yormanın sana bir
faydası olmayacağını
bilmeli fakat
geçirdiğin bu
süreçten de dersler
çıkarmalısın.





Sınav sonrasına ertelediğın
aktivitelere artık
başlayabilirsiniz

Sınav sonucun
açıklandığında yoğun
bir araştırma dönemi
seni bekliyor olacak..



Bu süreçte de
endişelenme tercih
döneminde yanında
olacağım.



**Unutma!
Hiçbir sınav
senden daha
değerli değil.
Hiçbir zaman
da olmayacak.**



Yuvadan uçma vaktin gelmiş olsa da bizler için her
zaman değerli kalacaksın..

Sınavda ve hayatta başarılar diliyorum.

Yolun Açık olsun...

PDR Servisi

