

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA İPUÇLARI



**BESLENME VE
UYKU DÜZENİNE
DİKKAT
EDİLMELİ.**

**SINAVA DÜZENLİ
BİR ŞEKİLDE
ÇALIŞILMALI.**

**SINAVA GERÇEKÇİ
OLMAYAN VE
GEREĞİNDEN FAZLA
ANLAM YÜKLENMEMELİ.**

**KAYGIDAN
KAÇINILMAMALI. AŞIRI
OLMAYAN KAYGININ
NORMAL OLDUĞU
BİLİNMEELİ.**

**GEVŞEME VE NEFES
EGZERSİZLERİ
ÖĞRENİP
UYGULANMALI.**

**SINAV DÖNEMİNDE
KENDİNİZE VAKİT
AYIRMAYI İHMAL
EDİLMEMELİ.**

