**SINAV HEYECANINI VE KAYGIYI YÖNETEBİLMENİN PÜF NOKTALARI NELER?**

**Zamanınızı İyi Değerlendirin**

Kaygı zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı iyi planlayabilmekten geçer. Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız. Sinema yada açık havaya çıkmak gerginliği azaltır. Enerjiyi ve olumluluğu artırır.

**Hareket İyidir**

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı bu günlerde beklenilen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fiziki aktivitelere, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar vardır. En iyi aktivitelerden biri yürümektir.

**Sorunlardan Kaçının**

Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.

**Beslenmenize Dikkat Edin**

Beslenme düzeni önemlidir. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenmelisiniz. Düşkünlüğünüz var ise bunu olabildiğince sınırlı tutun.

**Bedeninize Önem Verin**

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için bazen kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha doğal içecekler, meyva suları veya bitki çayları deneyin.

**Uykunuza Özen Gösterin**

Ortalama uyku süresi 8-10 saat arasında değişir. Normalden daha az ya da daha çok uyku düzeninizi bozabilir, kaygı ve stresinizi artırabilir.

**Nefes Alma ve Gevşeme Tekniklerinden Yararlanın**

* Kas gevşetme egzersizleri, sınavda ortaya çıkabilecek fizyolojik tepkileri kontrol etmenizde yardımcı olur. Aşağıda yer alan önerileri deneyebilirsiniz.
* Kontrollü Nefes Alma/Bu yöntem çoğu kaygılı kişinin kaygılı ya da gergin olduğu zaman yeterince derin nefes almadıkları ya da düzensiz nefes aldıkları gözlemine dayanılarak geliştirilmiştir. En az 4 dakika uygulamak gerekir. Bu süre bedendeki oksijen ve karbondioksit dengesini tekrar sağlamak için önemlidir. "4" dakika boyunca yavaşça 4'e kadar sayarak nefes alıp yine yavaşça 4'e kadar sayarak nefes vermeyi deneyin ve daha fazla gevşeyip gevşemediğinize bakın.
* Gevşeme bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmanıza yarar.. Derinlemesine gevşediğinizde bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığınızın da farkına varırsınız. Bazı gevşeme tekniklerini öğrenmek kaygıyla başa çıkmak için iyi bir yol olabilir.

**SINAV YAKLAŞTIKÇA**

* •Hatırlatma notlarınız var ise onları gözden geçirip, öğrenme değil pekiştirme amacıyla öğrendiğiniz ve bildiğiniz konuları tekrarlayabilirsiniz.
* •Stresli ve yorucu faaliyetlerden uzak durmalısınız.
* •Dinlenmeye çalışmalısınız.

**Sınav Akşamı**

* •Ağır yemeklerden kaçının.
* •İyi vakit geçirmeye çalışın.
* •Uykusuz kalmayın.
* •Yakınlarınızın moral desteğini alın.
* •Vaktinde yatmaya çalışın.

**Sınav Sabahı**

* •Mutlaka kahvaltı yapın.

**SINAV ANI**

* Genellikle sınav anını ve gününü düşündüğünüzde içiniz kıpır kı¬pır olur, "O an ne yaşayacağım, ya çok bildiğim soruları da yapamazsam?" gibi düşünceler üretmekten kendimizi alamayabiliriz. oysa bunu şimdi yapacağınız yere, yani sınav anına odaklanmak ve ben yapmam gereken hazırlığı yaptım, heyecanlanıyorum; ama paniğe kapılmayacağım demek ve bu yaşadıklarınızı doğal bir durum diyebilmek önemlidir.

**Soru Kağıdına Göz Atın**

* •Bu durum kesinlikle vakit kaybettirmeyeceği gibi, heyecanınızın azalmasını sağlar.
* •Muhtemel değişiklikleri görmenizi eksik sayfa, baskı hatası vb. şeyler varsa en baştan düzeltmenizi sağlar.

**Bildiğiniz Sorudan Başlamak**

* •Sınav başında doğal olan heyecanı kolay atlatmanızı,
* •Vakit kazanmanızı,
* •Az zamanda çok puan kazanmanızı,
* •Moral kazanmanızı sağlar.

**Her Soruya Şans Tanıyın**

* •Şıklardan önce soru metnini okuyun.
* •Soru köklerini iyi anlayın.
* •Şıkların tamamını mutlaka okuyun.
* •Cevaplarınızı (çok iyi bir sebebi yoksa) değiştirmeyin.
* •İpuçlarını değerlendirin.
* •Yanlışları eleyin.
* •Hiçbir fikriniz yoksa cevap vermeyin (mecbur değilsiniz)
* •Zor sorularla vakit kaybetmeyin. Hiçbir soruda fazla vakit harcamayın, çünkü zor soru kesinlikle daha fazla puan kazandırmaz

**Tuzak Sorularda Dikkat**

* •Yanıltıcı cümle veya sözcüklere dikkat edin.
* •Bazı yanıtlar sorunun içinde gizlidir.
* •"Uzun soru", "zor soru" demek değildir.
* •Altı çizili veya koyu yazılmış sözcüğe dikkat ediniz.
* •Bütün seçenekleri okumadan doğru yanıtı işaretlemeyiniz.
* •Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın.
* •Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın.
* •Cevap kâğıdını kontrol edin