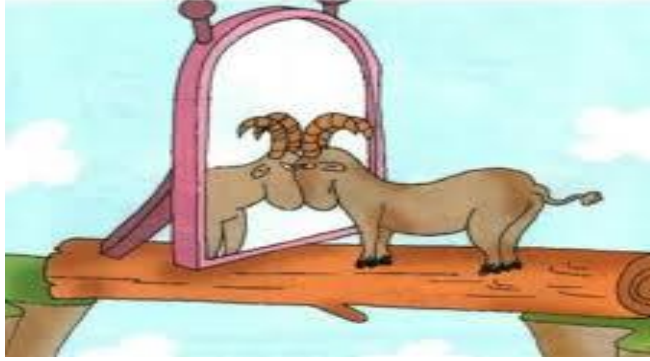


Sınav sizden korksun

- Her ne kadar sınavların hayatınızı şekillendirdiği gözükse de sınavları şekillendirenin de siz olduğunuzu unutmayın.



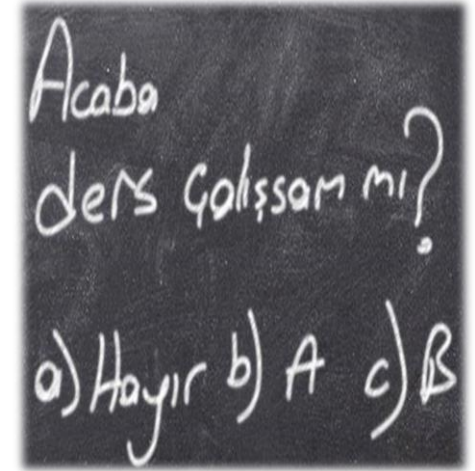
Bugüne kadar bir çok sınavı başarıyla geçtiğinizi unutmayın

- Sadece eğitim hayatı olarak düşünmeyin; bu yaşınıza kadar bir çok sınav veya benzeri durumdan geçerek bugünlere geldiniz.



Heyecan ve kaygı yönetimi

- Heyecan ve kaygı duymanızın en başta normal olduğunu, yanlış olmadığını kabul edin.
- Heyecanın ve kaygının istenilen düzeye getirmenin en sağlam çözümü **çalışmaktır**.
- Şöyle ki siz amacınıza ulaşmak için elinizden gelenin en iyisini yaptığınıza inandığınız zaman sınavın sizden sadece bildiklerinizi istediğini de göreceksiniz.
- Sınav sizin bilmediğiniz şeyleri sormayacak. Bildiklerinizi soracak.
- O yüzden ne kadar çok bilgi sahibi olursanız yetkinliğiniz de o derecede artacaktır.
- Sonuçta yine geldik ders çalışmaya.



İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



Genel uyarılmışlık düzeyi ve kaygı



Dikkat toplama

- Sınav konsantrasyonunu kontrol edememenizin birkaç sebebi olabilir.
- En etkili sebepler olarak;
- Kendine güvenmeme,
- Amaçsızlık,
- Düzensiz çalışma,
- Telafi şansının olmaması söylenebilir.

Dikkat toplama

- Son olarak; hata yapmaktan korkmayın.
- İnsanoğlu yapısı itibariyle hata yapmaya müsaittir.
- Her ne kadar her insan hatasız yaşamaya çalışsa da hayatımızın her döneminde bir şekilde hataya düştüğümüz bir **gerçektir**.
- Bize düşen görev her zaman mümkün olduğunca az hata yapabilmek için çaba göstermektir.

Basit Bir Soru:

- Steinback ailesi Zürih'te yaşayan, geçimini çiftçilikten sağlayan ve komşularıyla iyi geçinen bir ailedir. Baba Thomas takıntılı bir insandır. Son derece düzenli ve intizama önem veren titiz bir bay olan Thomas eşiyile girdiği uzun tartışmalardan her zaman kendisini galip çıkan, baskın bir karakter olarak tanımlamıştır. Carl'ın annesi Tomris de Thomas'a nazaran oldukça sakin ve rahat bir insan olarak göze çarpmakta fakat sıra dışı hayallerini gerçekleştirmek isteyen biri olarak kendini tanımlamaktadır. Çiftin 4 çocuğu bulunmaktadır. Thomas sistemli olmayı seven biri olduğu için yaş sırasına göre ilk üç çocuğunun isimlerini Mimi, Momo ve Mumu olarak koymuştur. Mimi 2.sınıfa, Momo 4.sınıfa ve Mumu da 6.sınıfa gitmektedir.
- Buna göre;
- 8. Sınıfa giden 4. çocuğun ismi nedir?