

Sınav Günleri için neriler

Sevgili gençler, malum 1 Mart 2021 Pazartesi gününden itibaren her gün 2 sınavınız var. Konu tekrarlarınızı yaptığınızna eminim. Hafta sonunda pazar günü, pazartesi olan sınavlarınıza çalışarak geçireceksiniz. Peki, cumartesi ne yapabiliriz? Özellikle konu yoğunluğu çok olan iki ders aynı güne denk gelmişse birini cumartesi daha çok çalışıp sınav günü diğerini daha çok çalışarak dengeleyebiliriz. Örneęin tarih dersinde konu çok, fizik dersi ile aynı gün ve ikisini yetiştirmekte zorlanacağınızı düşünüyorsanız, birini hemen yarın(cumartesi) alışarak o günkü yoğunluğunuzu ve stresinizi azaltmış olursunuz.

Sınav döneminde biraz heyecanlanmanız ve uykuya dalmakta zorlanmanız özellikle ilk sınavların başladığı gün normaldir. Endiřelenmeyin uykusuz kalmanız, biraz heyecanlanmanız size bildiklerinizi, öğrendiklerinizi unutturmaz. Yapabildiğinizi gördükçe rahatlayacaksınız. Beslenmenize ve bol su tktmeye dikkat edin. Kendinize, kapasitenize ve emeğinize güvenin. Her birinizin başarılı olacağına eminim. Sevgiler...

Bilge DEMİRTAŐ
Psikolojik Danıřman ve Rehber ęrt.