



Yaşamın sırrı bilgili olmak değil
harekete geçebilmektir.

Thomas Huxley

**SINAVA GİREN TÜM ÖĞRENCİLERİMİZE
BAŞARILAR DİLERİZ.**



Serap TÜRE

Sınav başlamadan **DERİN NEFES ALIP VERELİM.**



Bir bölüme başlamadan önce o bölümü hızla gözden geçirelim. Bu gözden geçirme işlemi sırasında, bölüm için önemli olan anahtar noktaları hatırlamanız mümkün olacaktır.

Bir soruda belli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsak soruyu rahat bırakalım. İnatlaşmanın gereği yok. Zaman kalırsa tekrar döneriz.



Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayalım.

Cevapları , optik forma gruplar halinde kodlayalım.

Altı çizili veya koyu yazılı sözcüklere dikkat edelim.

Bütün seçenekleri okumadan doğru cevabı işaretlemeyelim.

Bir bölümden diğer bir bölüme geçerken , zihnimizi ve bedenimizi dinlendirelim.

Yorulduğumuz zaman egzersiz yapalım(Nefes Egzersizi ve kas gevşetme)



SORULARIN KİMİLERİ ÇOK ZOR OLACAKTIR. TÜM SORULARI CEVAPLAMAK BEKLENTİSİ İÇİNDE OLMAYALIM.

SINAV GÜNÜ NE YAPALIM ?

İmkan varsa duş alalım.
Sabah kahvaltısını mutlaka yapalım.



ŞEKERLE İLGİLİ İNANIŞLAR YANLIŞ

Halk arasında şeker ve şekerli besinlerin dikkati ve algılamayı artırdığına yönelik yanlış inanışlar bulunmaktadır, karbonhidrattan zengin bu besinlerin tam tersi gevşemeye neden olduğu, bu nedenle sınav öncesi ve sınav sırasında şeker, şekerleme gibi basit şekerler yerine, kuru üzüm, erik veya A ve C vitaminlerince zengin taze meyve ve sebzeleri tercih etmeliyiz.

Sınav sırasında susamaya neden olacak yağlı ve tuzlu besinlerden uzak durmalıyız.



Sınavda su tüketimi vücuttaki adrenalinin de atılmasını sağlayacaktır. Ayrıca sıkılmış meyve suyu tüketmek ise hem sıvı ihtiyacını karşılayacak, hem de konsantrasyonu arttıracaktır.(Su tüketirken lütfen abartmayalım)



Elbisenin yeni olmasından çok, rahat olmasına dikkat edelim. (Bazı uzmanlar sarı rengin konsantrasyonu arttırdığını söylüyorlar...)

