

## SINAV ÖNCESİNDE NE YAPALIM ?

### Beslenmemize Dikkat Edelim

**Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden yapılan açıklama**  
;Son günlerde çeşitli kaynaklarda, sınav öncesi algılamayı ve konsantrasyonu artırmaya yönelik diyet önerilerinin yer aldığı, bu önerilerin bir çoğunun sağlıksız ve bilimsel temelden yoksun olduğu belirtildi."Sınavlarda hiçbir besin başarıyı tek başına, mucizevi bir şekilde etkilemez. Tüm öğrencilerimizin, özellikle bu günlerde beslenme kurallarına uymaları oldukça önemlidir.Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır.

### SÜT İÇELİM

Bu besinler, süt grubunda yer alan süt ve yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir ve kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ,tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır."



### BOL BOL BALIK YİYELİM

Balık, et, yumurta, fındık, fıstık ve cevizin tüketiminin artması , bu besinlerin protein içerikleri nedeniyle uyanık kalma ve enerjinin tamamen kullanılmasını sağlayacağı, içerdiği yağ asitlerinin beyin hücrelerinin çalışmasında önemli rol oynayacağı bilinmektedir.



Sindirim rahatsızlıkları ve zehirlenmelere yol açabileceği için dışarıda ve açıkta satılan yiyecekler tercih etmemeliyiz , sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinler tüketilirken dikkatli olmalıyız."

Stres ve heyecan insan vücudunun enerji tüketimini artırır

"Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalı ve sınav günü mutlaka kahvaltı yapmalıyız.

Gece boyu açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için acil olarak enerjiye gereksinim duyduğundan, kahvaltı yapılmadığı takdirde dikkat daha çabuk dağılmakta, baş ağrısı ve yorgunluk oluşmaktadır.

**Yapılan araştırmalar, iyi kahvaltı yapan öğrencilerin daha başarılı olduklarını ortaya çıkarmıştır.**



Yeterli enerji ve besin öğelerini sağlayan bir sabah kahvaltısı için, peynir ve yumurta, birkaç dilim ekmek, pekmez-tahin, zeytin, domates, yeşil biber, salatalık, maydanoz veya meyve bulundurmalıyız.

**KAFEİNE DİKKAT.**Kafein içeren yiyecek ve içecekler adrenalinin serbest kalmasına, böylece stres düzeyinin artmasına neden olabilir, sınav öncesinde çay, kahve kolalı içecekler gibi kafein içeren besinler yerine süt, meyve suyu, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çaylarını tercih etmeliyiz.



## SPOR YAPALIM

SPOR ; Vücutta seratonin salgılanmasını artırır. İyi bir uyku sağlar.

Beyine daha fazla oksijen gitmesine yardımcı olur..

En uygun spor yorucu olmayan yürüyüşler ve hafif egzersizlerdir. Sakatlanma riski doğurabileceği ve vücudumuzu fazlasıyla yorabileceği için ağır ve yorucu sportif etkinliklerden kaçınmalıyız.



### KAYGI NORMALDİR

Kaygı başarı için gereklidir ve normaldir.

Heyecanımızla barışalım

Her gün 30-40 kez derin nefes egzersizi yapalım.

### DÜŞÜNCE YÖNETİMİ

Olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden uzak duralım. Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturalım. Geçmişteki başarılarımızı düşünelim.

Sınav salonumuzu önceden görelim.

Mümkünse sıramıza oturalım.

Uyku düzenimizi oturtalım.

