

SINAV KAYGINIZI AZALTMAK İÇİN 5 ÖNERİ



01

SINAV KONULARINA HAKİM OLUN!

Bu sizi güvende hissettirir.

02

SINAVA, SİZE KOLAY GELEN SORULARI ÇÖZMEKLE BAŞLAYIN!

Bu diğer sorulardaki kaygınızı azaltır.



03

SINAVA DİNLENMİŞ VE SAĞLIKLI BESLENMİŞ OLARAK GİRİN!

04

SINAVA GEÇ KALMAYIN!

Bu kaygınızı artırır.

05

SINAV SIRASINDA GERGİN HİSSEDERSENİZ GÖZLERİNİZİ KAPATIN, YAVAŞÇA DERİN BİR NEFES ALIN SONRA DA YAVAŞÇA NEFESİ VERİN!



Sınavlarınızda Başarılar Dileriz .
ASBÜ KUZEY KIBRIS PDR KULÜBÜ