

SINAV KAYGISI MODÜLER PANO

- MODÜLER PANOMUZ 12 ADET YATAY A4 KAĞIDINDAN OLUŞMAKTADIR.
- DÖRT ADET SÜTUN (YUKARIDAN AŞAĞIYA) ÜÇ ADET SATIR (SOLDAN SAĞA) A4'ÜN BİRLEŞİMİYLE MODÜLER PANO OLUŞTURULMAKTADIR.
- MODÜLER PANO SAYFALARINI (RENKLİ OLARAK) YAZDIRIN. KENARLIKLARIN TAM OTURMASI İÇİN "SİĞDIR" SEÇENEĞİNİ İŞARETLEYİN.
- BEYAZ KENARLIKLARI MAKAS VB. İLE KESİN.
- İLK GÖRSELDE BELİRTİLDİĞİ GİBİ PARÇALARI BİRLEŞTİRİP SABİTLEYİN.
- BİRLEŞTİRİLMİŞ BÜYÜK GÖRSELİ SERGİLENMESİNİ İSTEDİĞİNİZ YERE ASIP, SABİTLEYİN.

SINAV KAYGISI

A1 Nedir?: Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

A2 Nedenleri: ● Zamanı iyi kullanamama, ● Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi), ● Kötü çalışma alışkanlıkları, ● Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, ● Görev ve sorumlulukları erteleme, ● Mükemmeliyetçi yaklaşım.

A3 Başa Çıkma Stratejileri

A4

B1 Belirtileri Nelerdir?

B2

B3

B4

C1

C2

C3

C4

SINAV KAYGISI

A1 Nedir?: Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

A2 Nedenleri: ● Zamanı iyi kullanamama, ● Beklenti düzeyi (Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi), ● Kötü çalışma alışkanlıkları, ● Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu, ● Görev ve sorumlulukları erteleme, ● Mükemmeliyetçi yaklaşım.

A3 Başa Çıkma Stratejileri

A4

B1 Belirtileri Nelerdir?

B2

B3

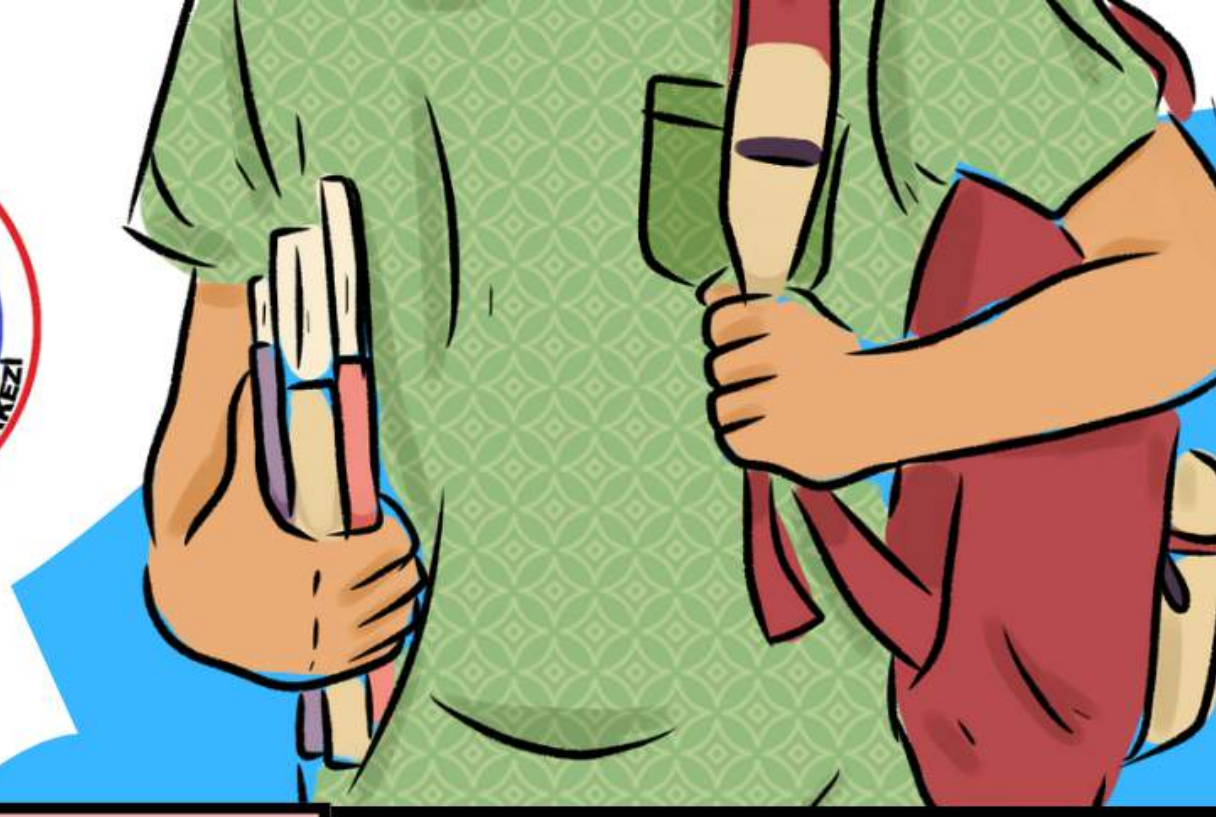
B4

C1

C2

C3

C4



Nedir?:

Sınav öncesinde öğrencinin sahip olduğu bilgilerin, sınav sırasında kullanılamaz hale gelmesiyle oluşan engel olan ve başarının düşmesine sebep olan yoğun kaygıdır.



SINAU

öğrenilen
ilmasına
esine yol

Nedenleri:

- Zamanı iyi kullar
- Beklenti düzeyi (

KAYGISI

● Kötü çalışma alışkanlıkları, ● Gc
tamama, ● Başarısız olma ve değer
(Aile, öğretmen, arkadaş, kendisi), ●



öğrenme ve sorumlulukları erteleme,
başarısızlık korkusu,
Mükemmeliyetçi yaklaşım.

Belirtileri Nelerdir

1

Kalp atışlarında hızlanma

2

Hızlı nefes alıp-verme,

3

Mide şikayetleri,
Baş ağrısı,

Başa Çıkma

ir?

İa,

1

“Önceden b
“Elimde

2

Nefes eç

Nefes verirken

Stratejileri

Olumlu düşünceler geliştirir

“Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim ama nedenlerini biliyorum ve geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu

gzersizleri yapın: Nefes alırken; içinize rahatlığın, t
vücudunuzun her köşesine ulaştığını his
ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücud
Nefes burundan alınmalı ve ağızdan ver



ın;
dım alabilirim.”
ı, şimdi çalıştım başarabilirim.”
u kendime gösterebilirim.”

ıuzurun, mutluluğun dolduğunu ve
issedin.
lunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
ilmelidir.



4

Yorgunluk belirtileri,
Gerginlik/sinirlilik hali,

5

Yeme düzeninde deęişir
Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuk

Gevşeme tel
bir kenar

3

pe,
çuklağı

4



kniklerini kullanın: Yerinize iyice ve rahatça yerleş
ra bırakın. İçinizden "rahatla ve bırak" deyin ve d
izleyerek kaslarınızı kasın ve gevşe

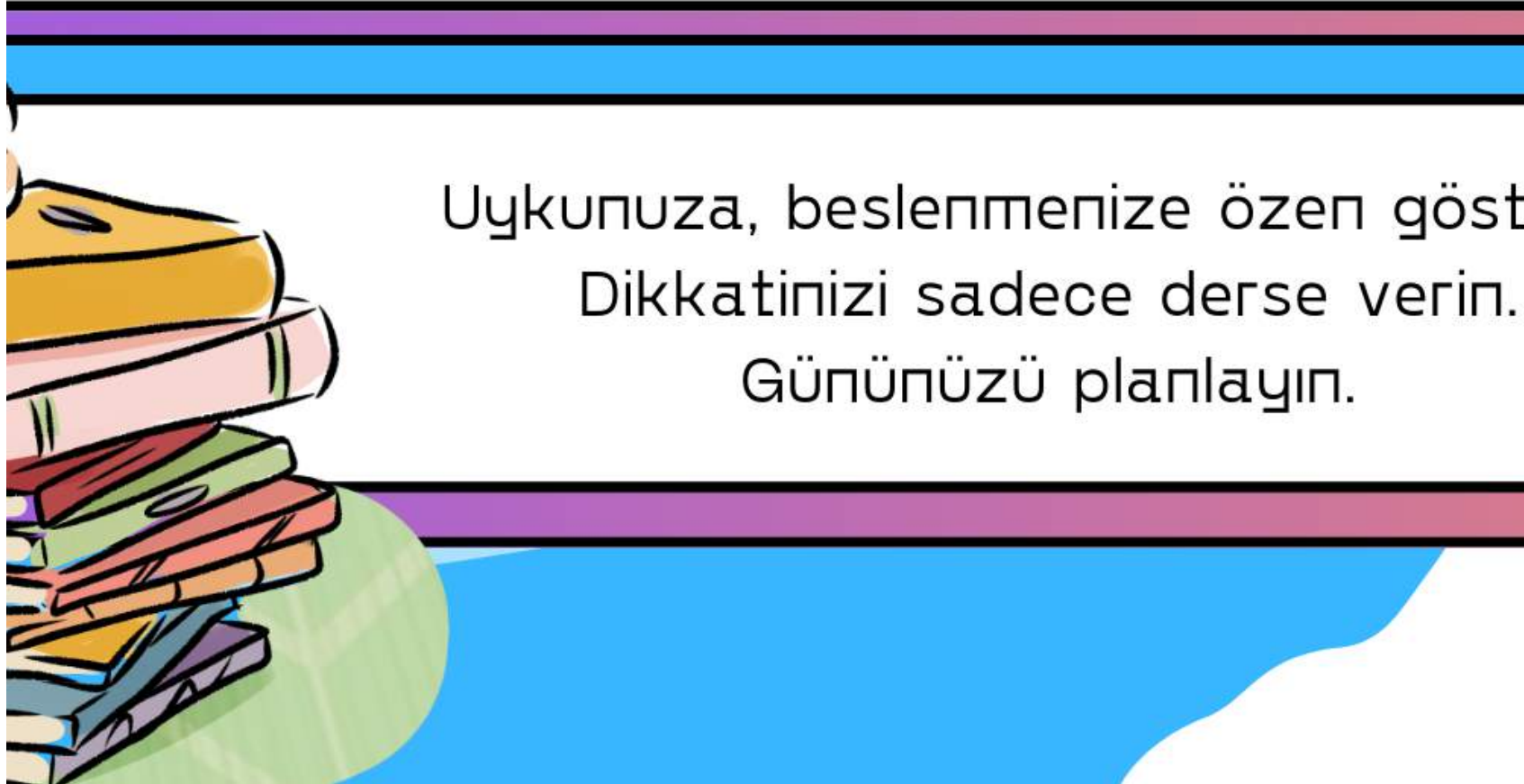
1.Eller-Kollar

2.Kafa

3.Boyun

4. Omuzlar

Uykunuza, beslenmenize özen göst
Dikkatinizi sadece derse verin.
Günüünüzü planlayın.



sin. Herhangi bir tedirginlik hali varsa
erin soluk alın. Aşağıdaki sıralamayı
etin.

erin.