

KAYGISIZIM

KAYGISIZIM

KAYGISIZIM

KAYGISIZIM

KAYGISIZIM

KAYGISIZIM

KAYGISIZIM



KAYGILIYIM

KAYGILIYIM

KAYGILIYIM

KAYGILIYIM

KAYGILIYIM

KAYGILIYIM

KAYGILIYIM

Sağlık hayat sizi kaygıdan uzak tutacaktır

DÜZENLİ BESLENME

Kahvaltının ve öğün yemeklerinin atlanmaması. Özellikle sınav yaklaştıkça düzenli yemek ve kahvaltı daha da önem kazanmaktadır. Kahvaltı yapmazsanız güne yorgun bir bedenle başlarsınız.

DÜZENLİ UYKU

Sınav yaklaştıkça öğrenciler uykuları konusunda daha çok dikkatli olmalıdırlar. Düzensiz uyku sizi halsiz bırakacağı gibi kaygı düzeyinizi artıracaktır.

AKTİVİTELER

Küçük fiziksel egzersizler, açık hava yürüyüşler, sevdiğinizle zaman geçirmek gibi etkinlikler kaygınıza iyi gelir.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

:Sınav sizin için önemli bir amaç olabilir. Ama hayatta herşey demek değildir. Yaşadığınız kaygı sizin gibi sınava giren her öğrencide görülür. Unutmayın, kaygı geçici bir durumdur.

Tek başıma baş edemem diyorsanız
Okul Rehberlik Servisi size yardımcı olacaktır.