

Kaygı sadece sizin yaşadığınız bir duygu değildir. Düzenli, planlı çalışarak kaygınızı yenebilirsiniz. Zaman varken şimdiden başla. Kaygılarınızı Rehber Öğretmeninizle paylaşabilirsiniz.

DÜZENLİ UYKU
DÜZENLİ BESLENME
SOSYAL FAALİYET



KAYGILİYİM

ENDİŞELİYİM

KORKUYORUM

Sizi stresten uzak tutacak sosyal faaliyetlere zaman ayırın. Dinlenmek kaygıya her zaman iyi gelir.

Sıkıntılarınızı, kaygılarınızı paylaşabildiğiniz kişilerle görüşün. Aile bireyleri olabilir, akrabanız, arkadaşınız, okulda rehber öğretmeniniz olabilir.

Fiziksel egzersizler, yürüyüşler, açık havada oturmak size iyi gelir.

Düzenli beslenmeye ve uyku düzenine dikkat etmeyen öğrencilerin kaygı düzeyi daha yüksek olur.

Sınav hayatınız değil. Sadece bir parçası. Sizden değerli değil.

Kendinize inanın, güvenin ve değer verin. Siz herşeyden değerlisiniz.