

## Düzenli fizik egzersizi yapmaya çalışın.

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar vardır. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.

## Doğru nefes almaya dikkat edin.

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40–50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.



## Beslenmenize dikkat edin.

Beslenme düzeni önemlidir. Şeker, kahve vb. kullanımı kaygıyı arttıracığından bu yiyeceklerin tüketimini azaltmaya özen gösterilmelidir. Protein balık, soya, su, sebze ve vitaminler (B vitamini) kaygıyı dengeleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini artırın.

## Bedeninize önem verin

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Çay, kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteriniz. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

## Uykunuza özen gösterin

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortalama 6–7 saat arasındadır. Gecelik 3–5 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.

# SINAV KAYGISI



[www.siverekram.meb.k12.tr](http://www.siverekram.meb.k12.tr)

Tel: 0414 552 5310

Eposta:

[siverekram@hotmail.com](mailto:siverekram@hotmail.com)

Adres: İlçe jandarma komutanlığı bitişiği, Sağlık grup başkanlığı karşısı, Hürriyet Cad.No:90



Siverek  
Rehberlik  
ve  
Araştırma  
Merkezi

## SINAV KAYGISI NEDİR?

**Kaygı**, kişinin korku verici veya tehdit edici bir durumla karşı karşıya kaldığında ruhsal ve bedensel olarak verdiği tepkidir.

**Sınav kaygısı ise**, öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.



### Sınav Kaygısının Nedenleri

- **Kötü çalışma alışkanlıkları**
- **Zamanı iyi kullanamama**
- **Mükemmeliyetçi yaklaşım**
- **Görev ve sorumlulukları erteleme**
- **Ya başarısız olursam korkusu**
- **Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme**
- **Kendini diğerlerinden başarısız olarak görme**
- **Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme**
- **Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme**

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

### Zihinsel Belirtileri

- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- Bilgileri anlamada güçlük çekme

### Fizyolojik Belirtileri

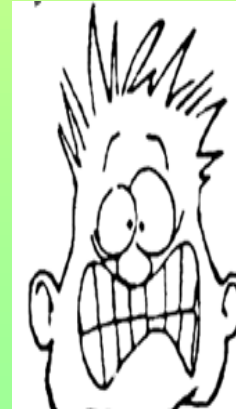
- Ağız kuruluğu
- Mide bulantısı, karın ve baş ağrıları
- Çarpıntı, düzensiz kalp atışları
- Düzensiz solunum, solunumda güçlük
- Ellerde terleme ve titreme, vücutta ateş basması hissi
- Baş dönmesi, bayılma
- Terleme ya da üşüme

### Duygusal Belirtileri

- Gerginlik, sinirlilik
- Heyecan, panik
- Karamsarlık, güvensizlik, korku
- Bıkkınlık, mutsuzluk

### Davranışsal Belirtileri

- Bahane bulma
- Ders çalışmayı erteleme
- Ders çalışmayı bırakma
- Kişilerle inatlaşma



### SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- **Düşünce ve inançlarınızı değiştirin.**

Sınav için olumlu düşünün. Sınavdan önce zihninize geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı getirin. Kendinize güvenin. “Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. “Yapamayacağım”, “başaramayacağım” şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin artmasına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri “başarabilirim”, “kötü bir not alsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil” gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

- **Zamanınızı planlamaya çalışın.**

Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmamanın yolu ise zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkinlikleri (örn. ilk kez spora başlayarak ağır egzersizler yapma, öğle uykusuna alışık değilse öğle uykusuna yatma) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar vardır.