

## Hazırlık ve Planlama

Bu aşamada öğrencilerin kendini tanımları yetenek, ilgi ve değerlerini keşfetmeleri önemlidir. Bu doğrultuda bir hedef belirlenerek haftalık ve aylık planlar oluşturulabilir.



## Motivasyon

Hedefe ulaşmak için ne kadar yol aldığımızı görmek motive edici bir işleve sahiptir. Gerçekleştirilen kısa süreli hedefler motivasyonu artırıcı etkiye sahiptir.



# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİ

## İyilik Halini Desteklemek

Ruh ve beden sağlığımızı korumak adına doğru beslenmek ve düzenli uyumak, hobilerimiz ile arkadaşlarımıza vakit ayırmak iyi oluş halini destekleyici bir etkiye sahiptir.



## Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma

Sınav anı ve sonrası birçok belirsizlik içerdiğinden belirli bir düzeyde kaygı verici olması doğaldır. Sınava yönelik olarak denemelerde kullanılabilecek stratejiler (hangi dersten başlanacağı, turlama tekniğinin kullanımı, optik kodlama stratejileri vb.) kaygıyı azaltılabilir.

