

Evde hazırlık sürecinde

SINAV STRESİNİ AZALTALIM

Evde Kal!

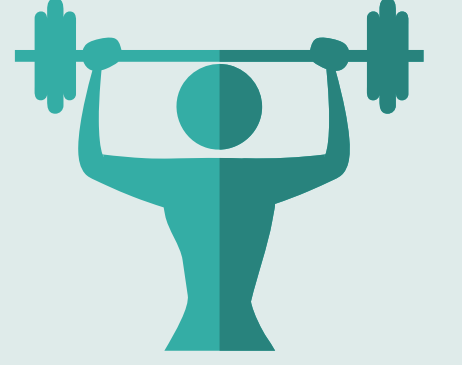
Öncelikle bu süreçte evde kalman gerektiğini unutma.

Evdeyiz ama tatilde değiliz.



Sağlıklı Kal!

Uyku düzenine dikkat et, düzenli beslen ve hergün mutlaka egzersiz yap.



Haftalık program yap.

Hergün hangi derse ne kadar süre çalışacağını belirle ve bunu planına yerleştir.

Düzenli olmak stresini azaltacaktır.



Hedef Belirle.

İçinde bulunduğumuz durumun geçici bir süreç olduğunu unutma ve seni hayallerinden alıkoymasına izin verme.



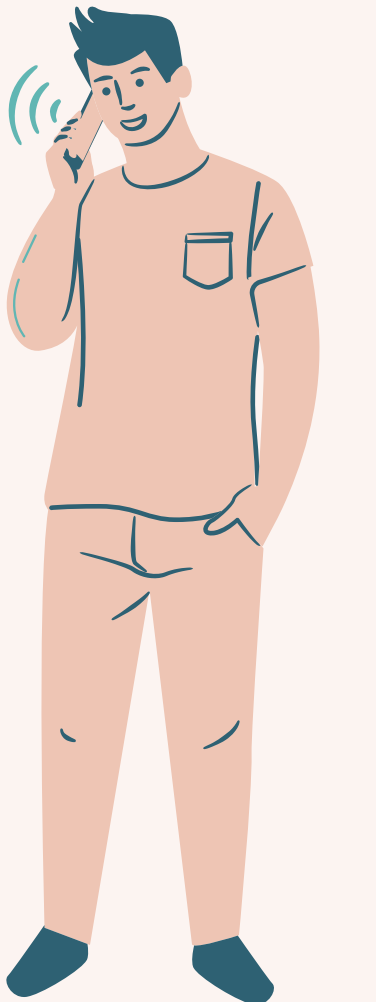
Olumlu Düşün.

Daima başarıya odaklan. Potansiyelinin farkına var ve gücüne güven.



Aile ve arkadaşlarıyla iletişim kur.

Kendine sınırlar koymayı unutma. Teknoloji kullanımına ihtiyaçların doğrultusunda uygun kısıtlamalar getir.



EBA TV'yi takip et.

Okulunun ve öğretmenlerinin online eğitim süreçlerine düzenli olarak katıl.

