



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISI

Kaygı, insanın varoluşundaki en temel duygulardan biri olup, insanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucunda yaşadığı **tedirginlik** olarak tanımlanabilir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGI İLE İLGİLİ FİZYOLOJİK BELİRTİLER

insanın içinden ya da dışından gelen bir uyarım, sinir sistemindeki değişikliklere yol açar. Kan basıncı, kalp atışı, solunum sayısı artar. Mide ve bağırsak hareketleri hızlanır. Tükürük salgısı azalır, ağız kurur. Kan şekeri yükselir. Göz bebekleri genişler, çizgili kasların gerginliği artar, titreme olur. Otonom sinir sistemindeki kan ve adrenalin artar. (Köknel (1985))

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SOSYAL BOYUTU

Sınav kaygılı bireyler yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, sorulara cevap verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma gibi etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bireylerin kendilerine dönük bu olumsuz düşünceleri (**kuruntuları**) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında da başarısız olurlar.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISININ BOYUTLARI

1967' de Liebert ve Morris, sınav kaygısının birbirinden farklı **“kuruntu”** ve **“duygusallık”** olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmiştir

Kuruntu Boyutu : Sınav kaygısının bilişsel boyutudur.

Başarısızlığın sonuçlarını düşünmek, başarmak için yeteneği hakkında kuşkuya düşmek gibi içsel konuşmaları içerir.

Duygusal Boyutu : Sınav ortamında kaygı ile ilgili fizyolojik reaksiyonlardır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar, duygusallık belirtileri olarak kabul edilir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### BİLİŞSEL BOYUTLA İLGİLİ TEPKİLER

Sınav sırasında veya sonrasında kendi kendilerine **“Ben aptalım”**, **“Başaramayacağım”** gibi telkinlerde bulunmaktadır.

Bilişsel tepkilerin performansa olumsuz etkisi duygusal-heyecansal boyuttan daha fazla olmaktadır. (Sarason (1975))

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KURUNTU BOYUTU AŞAĞIDAKİ ETMENLERDEN OLUŞUR

1. Dikkatini kendi üzerinde toplama
2. Performansa ve yeteneğe güvenememe
3. Yetersiz ve güvensiz toplama
4. Başkaları ile karşılaştırmada “kendini zayıf” olarak değerlendirme
5. Kendini başarısızlık odağı olarak görme, sınavlara yeterince hazırlanamama duygusu.
6. Başarısızlığın sonuçlarını düşünme; hoşnutsuzluk, ceza, statü veya güven kaybı, akademik yaşantıda kayıp
7. Sınavın zamanında yetiştirilemeyeceği kuruntusu
8. Kendisini hezimete uğratma (Salame -1984)

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DUYUŞSALLIK BOYUTUNUN İKİ REAKSİYONU

1. Gerginlik hissi, korku, endişe, sinirlilik, huzursuzluk
2. Somatik semptomlar örneğin, hızlı kalp atışı, mide ağrısı, ağız kuruluğu, baş ağrısı gibi semptomlar. (Salame -1984)

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP









# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 1.Çevrenin,Öğrenci Hakkındaki Görüşleri ile İlgili Endişeleri

- "Kazanmazsam akılsız olduğumu düşünecekler."
- "Kazanmazsam beni filanca kişiyle kıyaslayacaklar, küçük düşeceğim."
- "Benim kazanmama kesin gözü ile bakıyorlar, ya bu beklentiye cevap veremezsem."
- "Ailem benim için fedakarlık yapıyor. Kazanamazsan karşılığını verememiş olacağım."
- "Filanca arkadaşımı mutlaka geçmeliyim. Ondan daha başarılı olmazsam değerim düşer."

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 2.Öğrencinin, Kendisi İle İlgili Endişeleri

- Öğrencinin kendi kişiliğine verdiği değeri sınav başarısı ile ölçmesi
- Sınavı kazanamadığında kendine saygısını yitirme duygusu; kısaca, sınavı bilgiyi ölçen değil, kendi değerini ölçen bir araç olarak görmesi kaygıyı arttıran bir başka neden.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

### 3.Üniversiteyi Gelecekteki Başarı Ve Mutluluğu İçin Tek Yol Olarak Görmesi

- "Hayatta başarılı ve mutlu biri olmak üniversiteyi kazanmama bağlı."
- "Üniversiteyi kazamazsam, yapabileceğim başka bir şey yok." Şeklindeki düşünceler, önemli nedenlerden biri.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 4.Kendini Sınava Yeterince Hazır Hissetmeme

Aşırı gerginlik nedeniyle sınava yeterince hazırlanamamak, "hiçbir şey bilmiyorum, başaramayacağım." duygusu, sınavda eli kolu bağlayan başka bir neden.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 5.Olumsuz Tutumlar

a)"Ya hep, ya hiç" Türü Düşünme: Bu şekilde düşünenler dünyayı siyah ya da beyaz olarak algılar, onlar için gri yoktur. Yaptıkları iş, gösterdikleri performans kendilerini tam anlamıyla tatmin etmiyorsa mutsuz olurlar ve kendilerini başarısız olarak değerlendirirler.

ÖR: "Önümüzdeki hafta yapılacak TYT/AYT denemesinde ya ..... puan alırım ya da dershaneyi bırakırım."

b)Aşırı Genelleme: Tek bir olumsuz olaydan yola çıkarak, olayın ardından gelen her şeyi başarısızlık ve yenilgi olarak değerlendiren bir yaklaşımdır.

ÖR: "Eyvah sınava 10 dakika geç kaldım. Hangi işi doğru dürüst yapabiliyorum ki zaten!"

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 5.Olumsuz Tutumlar

c)Zihinsel Süzgeç: Bu tür zihinsel çarpıtmalarda, yalnızca olumsuz ayrıntılar seçilir ve onlara yoğunlaşılır; böylece gerçeğin tümü olumsuzlaştırılır. Bu düşünce tarzı, tıpkı bir damla mürekkebin, bir sürahi suyu morartmasına benzer.

ÖR: " Bu hafta sonu deneme sınavı var. Okul için yapmam gereken pek çok ödev de birikti. Teyzemin çocukları bir haftadır bizim evde kaldıkları için ders de çalışmadım. Bütün aksilikler beni bulur zaten."

d)Olumluyu Geçersiz Kılmak: Herhangi bir nedenle olumlu olayların göz ardı edilmesi konusunda ısrar ederek, onları yok saymak da bir tür zihinsel çarpıtmadır.

ÖR: "Evet, aldığım puan sınıfın en yüksek puanı ama o gün şansım yaver gitti. Bunun böyle devam etmeyeceğinin farkındayım."

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 5.Olumsuz Tutumlar

e)Hemen Bir Sonuca Varmak: Bu yaklaşımda düşünen kişiler, ellerinde düşüncelerini destekleyecek kesin ve mantıklı kanıtlar olmadığı halde hemen olumsuz yorum yapma eğilimindedirler

ÖR: "Öğretmenimiz bugün bana hiçbir şey sormadı. Geçen gafta düşük not aldığım için bana hala kızgın olmalı. Sabahleyin bana günaydın bile demedi. Artık beni sevmediğine eminim."

f)Aşırı Büyütme Ya Da Aşırı Küçültme: Kişinin, kendi başarısızlıklarını ve başkalarının başarılarını abartması, kendisinin değerli özellikleri ile başkalarının hatalarını önemsiz olarak görmesi sıklıkla yapılan bir başka zihinsel çarpıtmadır.

ÖR: "Benim okulda başarısız olmaya hakkım yok. Kardeşimin de dersleri kötü ama o daha çok küçük."

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 5.Olumsuz Tutumlar

g) Duyusal Mantık Yürütme: Yaşanılan olumsuz duygulara bakılarak, gerçeğin bu duygularda yansıtıldığı gibi olduğuna karar vermek, kısaca duygulardan hareket ederek gerçeği tanımlamaktır.

ÖR: "İçime büyük bir sıkıntı var. Belli ki, bugün sınavım kötü geçecek."

h) "-meli, -malı" Cümleleri: Kişi kendisini suçluluk duyguları altında tutar, yapılacak her şeyi yerine getirecekmiş gibi bir inanca kapılır ve kendisini "yapmalı" ve "yapmamalı" sözcüklerinin gücüne inandırmaya çalışırsa da bu da, bir tür zihinsel çarpıtmadır

ÖR: "Annemin ve babamın hayal kırıklığına uğramaması için başarılı olmalıydım."

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### SINAV KAYGISINI ARTTIRAN BAŞLICA NEDENLER

Araştırmalar aşağıda sıralanan nedenlerin, sınav kaygısını arttıran başlıca nedenler olduğunu gösteriyor

#### 5.Olumsuz Tutumlar

1)Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Etiketleme uç noktadaki aşırı genellemedir. Bu düşünce tarzına eğilimli olan kişi, hatasını açıklamak ve davranışın üzerinde durmak yerine, kendi kişiliğine, başkalarının hatası nedeniyle onların kişiliğine olumsuz göndermeler yapar. Yanlış etiketlemede ise kişi, herhangi bir olayı duygusal açıdan yoğun ve renkli bir dil kullanarak tanımlar.

ÖR: "Yine düşük puan aldım. Ne aptalım ben."

2)Kişiselleştirme: Herhangi bir olayla ilgimiz ve sorumluluğumuz olmadığı halde bu olayın nedenini kendimizmiş gibi görmek.

ÖR: "Annemin babamla arası açılmış. Büyük ihtimalle, sebep sınav sonucumun düşük olması."

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGININ ETKİLERİ

#### Kaygının Fizyolojik Etkileri

Kaygı oluşturan durumlar her birimiz için farklı olmakla birlikte, kaygıya karşı bedenlerimizin verdiği fizyolojik tepkiler şaşılacak derecede birbirine benzemektedir.

Bir tehdit ya da uyarıcı ile karşılaştığımızda beyinde küçük bir sinir hücresi olan hipotalamus bedenimizin diğer bölgelerine seri işaretler gönderir ve saniyeler içinde çok karmaşık bir seri bedensel tepkiyi harekete geçirir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGININ ETKİLERİ

Bedende daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar.

Rahatlama ve gevşeme durumlarından sorumlu parasempatik sistem yavaşlar.

Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır.

Bedene biriken şekeri enerjiye dönüştürmek için gerekli olan oksijeni sağlamak için solumun hızlanır

Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGININ ETKİLERİ

Eller, ayaklar deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider, kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olması sağlanmaya çalışılır

Kana daha çok alyuvar karışarak .daha fazla oksijen taşınması sağlanmış olur.

Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir.

Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir.

Terleme artarak vücudun aşırı ısınması önlenir.

Bağırsak ve idrar torbası kasları kaygı anında vücudu hafifletmek için gevşer.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGININ ETKİLERİ

Kalbin hızlı hızlı çarpışı,

Nefeste daralma,

Dişlerin gıcırdatılması, çenenin kasılması,

Konsantrasyon güçlüğü,

Aşırı tedirginlik,

Duyguların yoğunlaşmasıdır.

Utanç ve suçluluk,

### Kaygının Duygusal Etkileri

Sinirlilik,

Gerilim,

Üzüntü,

Düşük öz saygı,

Yorgunluk,

İlgisizlik,

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...



KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGININ ETKİLERİ

Değişken ruh hali,

Yalnızlık.

Kaygının Davranışsal Etkileri

Uykuya dalma gücülüğü veya çok erken uyanma,

Duygusal olarak patlama,

Agresif davranışlar,

Aşırı yeme veya iştah kaybı,

Titreme,

Kaygı yaratan durumdan kaçma,

Hiçbir şey yapmak istememek.

**Kaygının Zihinsel Etkileri**

Konsantrasyon zorluğu,

**Karar verme gücülüğü,**

Unutkanlığın artması,

**Eleştiri alıp eleştiri verebilme gücülüğü,**

Kendi kendine eleştirici

düşünceler,

**Düşüncelerin çarpıtılması,**

Eskiye göre daha katı tutumlar sergileme.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Birey kaygılı iken kalp vuruşları, kan basıncı, beden sıcaklığı vb. daha bir çok organların fonksiyonlarında değişimler olur. Bu organlarımızın otonom (kendi kendine çalışan) olduğunu biliyoruz. Ancak bu organları kontrol etmek yolundaki ilk çabamız solunumu kontrol etmek olmalıdır. Solunum da kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre hızlanıp yavaşlamaktadır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Bedenimizin heyecan anında gösterdiği kasılma tepkilerini düzenli nefes egzersizleri ile gevşetebiliriz. Gevşemeyi öğrenmek için öncelikle nefesimizi kontrol etmeyi öğrenmemiz gerekir. İyi ve sağlıklı nefes, diyafram nefesidir. Bu tür nefesi daha iyi hissedebilmek ve bunu sık sık uygulayabilmek için sağ avucunuzun üstünü karın deliğinizin hemen altına, sol elinizi de göğsünüzün üstüne koyun. Eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız sağ elinizin hareket etmesi gerekir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Eğer kaslarımızı rahatlatmayı öğrenirsek, kaygılı iken beyinde oluşan biyokimyasal dengesizlik bu kez, olumlu yönde değişmekte ve istediğimiz performansı gösterebilmekteyiz. Bunun için öğrenciler daha önce sınav ve benzeri yaşantılarında en çok hangi kasların gerginleştiğini düşünmelidirler. Özellikle sınav anında kendini iyi hissetmeyen adaylar tüm kasları üzerinde bu denetimi sağlayarak gerginliğe bir son vermelidir

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...



KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Gevşemenin kaygı ile baş etmede oldukça önemli bir yeri vardır. Kaliteli nefes ise diyafram nefesidir. Diyafram akciğer, dalak, karaciğer, mide ve bağırsak gibi iç organları ayıran bir kastır. Böyle bir nefes alışkanlığının yerleşmesi diyaframın altında kalan ve dışarıda başka hiçbir şekilde ulaşılamayacak olan organlara masaj yapılmasına imkan verir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, nöradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Akciğerin bütün kapasitesini kullanma imkanı verir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur, hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

Günde en az 40 defa bu şekilde nefes almak, bu tür nefes almayı alışkanlık haline getireceği için, istenen yararların gerçekleşmesini sağlar.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### GEVŞEME TEKNİKLERİ

Bu alışkanlık yerleştikten sonra, gözleri kapamak, elleri karın ve göğüs üzerine koymak gerekmeyecektir

Nefes alma egzersizlerini öğrenirken mümkün olduğu kadar günde en az 40 defa yapmaya çalışmalısınız.

Bunun için; sınıfta öğretmeni beklerken, herhangi bir kuyrukta beklerken, asansör beklerken, televizyon seyrederken bu egzersizleri uygulayabilirsiniz.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KİŞİSEL PROBLEMLERİNİ ÇÖZME BECERİSİNİ KAZANMA

Kaygı yaratıcı sorunlar ile karşılaşıldığında sistematik problem çözme yaklaşımının kullanılması bu sorunların çözümünü daha da kolaylaştıracaktır.

### PROBLEM ÇÖZME TEKNİĞİNİN 5 AŞAMASI

1. Problemi saptama.
2. Seçenekleri gözden geçirme.
3. Bir çözümü seçme.
4. Eyleme geçme.
5. Sonuçları değerlendirme

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...



KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KİŞİSEL PROBLEMLERİNİ ÇÖZME BECERİSİNİ KAZANMA

#### 1. Problemi saptama.

Problem çözme tekniğinin ilk aşaması olan bu basamak en zor basamaktır. Günlük yaşantımızda bazı problemler kolayca tanımlanabildiği halde kaygıya neden olan birçok problemi tanımlayabilmek kolay olmayabilir. Durumu belirsiz olması kaygılı olma olasılığını arttırır. Belirsizlik ise kaygılı durum üzerindeki kontrolümüzü azaltır ve kaygının daha da yoğun olarak yaşanmasına neden olur. Bu nedenle kişisel problemlerin çözümündeki en önemli adım problemin saptanmasıdır. Problemin saptanmasında asıl önemli olan amaç da problemin bazı yönlerini somut hale getirerek problem üzerinde çalışma yapmanın kolaylaştırılmasıdır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KİŞİSEL PROBLEMLERİNİ ÇÖZME BECERİSİNİ KAZANMA 2. Seçenekleri gözden geçirme.

Problemin çözüme ulaşması için seçenekler hazırlanmalı ve her biri teker teker gözden geçirilmelidir. Bir liste yapılarak bütün seçenekler yazılmalıdır. Böyle bir liste kişinin probleme bakış açısını genişletmeyi öğretir.

Bu “seçenekler listesi”nde değişmeyen iki seçenek yer almalıdır. Bunlardan biri kaygılı durumlardan kaçmak ya da bu durumu yok saymak, diğeri de asıl problemi ir yana bırakarak problemin bireye yaşattığı duygular üzerinde yoğunlaşmaktır. Bu iki durum tercih edilmeyebilir fakat önemli olan her ikisinin de elimizin altında olduğunu bilmektir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KİŞİSEL PROBLEMLERİNİ ÇÖZME BECERİSİNİ KAZANMA 3. Bir çözümü seçme.

Saptanan seçeneklerden her birinin olumlu ve olumsuz yönleri incelenerek bir eylem planı çizilmelidir. Eylem planı hazırlanırken seçenekler birleştirilerek, birbiriyle uzlaşan çözümler oluşturulmaya çalışılmalıdır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KİŞİSEL PROBLEMLERİNİ ÇÖZME BECERİSİNİ KAZANMA 4. Eyleme geçme.

Eylem planı çizildikten sonra sıra bu planı uygulamaya gelir. Planın uygulanması sırasında, amacınıza ulaşmak için ne yapmanız gerektiğini, zamanı nasıl kullanacağınızı ve hangi bilgilere ihtiyacınız olduğunu tespit etmelisiniz

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KİŞİSEL PROBLEMLERİNİ ÇÖZME BECERİSİNİ KAZANMA

#### 5. Sonuçları değerlendirme

Eyleme geçilen bazı durumlarda sonuç kısa zamanda belli olabileceği gibi bazen sonuca ulaşmak uzun zaman alır. Bu nedenle eylem planına sonuçları değerlendirmek için bir tarih konulması faydalı olacaktır. Bu tarihte sorun üzerinde değerlendirme yapılmalıdır, yaşadığınız sorunda değişme olup olmadığını, gerginliğinizin azalıp azalmadığını değerlendirin. Eğer cevabınız "Evet" ise seçtiğiniz yolda ilerleyebilirsiniz. "Hayır" ise seçenekler listesine geri dönerek kaygınızın kaynağını doğru belirleyip belirlemediğinize bakabilirsiniz.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### ZAMANI İYİ KULLANMA

Kaygı zamanın nasıl kullanıldığına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bazen zamanın su gibi akıp gittiği ve her şeyin kontrolden çıktığı duygusu yaşanır. Bu durum olayların olduğundan çok daha tehdit edici algılanmasına neden olur ve hem fiziksel hem duygusal sorunlara yol açar. Zamanın doğru ve etkin kullanılması düzensizliğin ve kaygının çözümüne de katkıda bulunacaktır. Etkili zaman planlanması için şu maddeleri göz önünde bulundurmak yararlı olacaktır:

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### ZAMANI İYİ KULLANMA

**1.Düzenli olma:** Zamanın değerlendirilmesinde düzenli olmanın katkısı çok büyüktür. Eğer masada defter, kitap ve dosya ile çalışıyorsanız, bunları belli bir düzen içinde tutmaya ve o an için kullanılmayanları masanızın üzerinde bulundurmamaya gayret etmelisiniz.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### ZAMANI İYİ KULLANMA

**2.Planlama:** Çalışılacak ortamın düzenlenmesinden sonra yapılacak işlerin listesini çıkarın. Bu listeye kişisel ve de derslerinizle ilgili her etkinliği yazın. İkinci aşamada bu maddelerin karşısına ulaşmak istediğiniz amacı yazın ve aralarında ilişki kurmaya çalışın. Son aşamada ise listenizi çok önemliden, az önemli olana doğru sıralayın. Böylelikle hangi işe öncelik tanıyacağınızı belirleyebilirsiniz. Öncelikli işlerin tespiti sonrasında bu işlerin tahmini bitiş sürelerini de saptamaya çalışın. Bu saptamada olabildiğince cömert davranın. Çünkü işler planladığınızdan daha uzun zaman alabilir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### ZAMANI İYİ KULLANMA

**3.Zaman cetvelleri kullanma:** Kaygı düzeyi gün içinde farklı boyutlara ulaşır. Bunu takip etmek amacıyla zaman cetvelleri kullanılabilir. Bunun için günlük programınızda bir sütun açıp buraya her saat başı kendinizi nasıl hissettiğinizi, baskının yoğunluğuna bakarak 0 ile 10 arasında derecelendirilmiş bir ölçeğe kaydedin. Bu şekilde gün içerisinde kaygı yoğunluğu yaşanan zamanlar tespit edilebileceği gibi kaygı yaratan işler de belirlenebilir. Zaman cetveli kullanmanın en büyük yararı, planlama yaparken gün içinde kaygını yoğun yaşandığı saatlerde önemli işlerin art arda gelmemesini sağlamaktır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

Etkili bir öğrenme, dikkatin, çalışılan konuya çekilmiş olmasını öngörür. Öğrencinin dikkatini konu üzerinde toplamadan çalışmada direnmesi, boşuna zaman yitirmekten başka bir şey değildir. Bu tür çalışma anlayışı verimli olmadığı gibi; aynı zamanda, öğrencide ders çalışmaya karşı isteksizlik, ilgisizlik, hoşnutsuzluk ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olur.

Dikkati toplama ve konuya yönlendirme alışkanlığı, bütün alışkanlıklar gibi alıştırmalarla kazanılabilen ve geliştirilebilen bir alışkanlıktır.

Bu nedenle dikkati konu üzerinde toplayıp yöneltebilmek için izlenebilecek yollar şunlardır:

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

1. Çalışma öncesinde, çalışma amacınızı ve çalışma sonunda gerçekleştirebileceğiniz bir hedef saptayın: Kendinize "Ben bu çalışmayı neden yapacağım?" diye sorarak, o çalışmanın amacını belirleyin. Yaptığınız çalışmanın amacını bilmek, bu işi benimseyip ona sahip çıkmanıza ve kendinizi güdülemenize yardımcı olur.

Çalışmaya geçmeden önce kendinize erişilebilir bir hedef seçiniz ve bu hedefi gerçekleştirmeden bırakmayınız. Hedef doğrultusundaki bu tür bir çalışma kararlılığı, dikkati toplamada itici güç olacaktır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DIKKATI YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

2.Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl çalışacağınıza karar veriniz:  
Hangi ders daha önce çalışılacak? Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacak? Çalışmada kullanılacak araç ve gereçler nelerdir? vb. türdeki soruların yanıtlarını vermeden çalışmaya başlamamak gerekir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.Çalışılacak konuya merak duyunuz: Bunun için türlü yollar denenebilir. Örneğin üzerinde çalışılacak konu yeterince bilinmiyor olduğunda ön bilgiler toplama, merak için yeterli sayılabilir. Ancak en etkili yöntem, konuya ilişkin kendimize sorular sormaktır

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DIKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

**4.Fiziksel çevrenizi düzenleyin:** Öncelikle çalışmanızı uygun bir ışık altında yapınız ve ışık arkadan gelecek şekilde oturunuz. Çalışma ortamınızın çok sıcak veya çok soğuk olmamasına, oda ısısının 18 C dolayında bulunmasına özen gösteriniz. Masanızın üzerinde çalışacağınız konuyla ilgili olmayan eşyaların yer almamasına dikkat edin. Masa dışında, örneğin; koltuk, yatak vb. çalışma yerlerini tercih etmeyin. Aynı tür çalışmalar genel olarak hep belirli bir yerde (oda, masa gibi) yapınız.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

**5.Sistemli çalışınız:** Dikkati konu üzerinde toplama, aynı zamanda birçok alışkanlığın kazanılmış olmasını da gerektirir. Bu alışkanlıklardan birisi de planlı çalışmaktır. Sistemli çalışmada, çalışma planı hazırlanırken, dikkatin konu üzerinde kolayca toplanmasına yardımcı olabilecek noktaların göz önünde bulundurulması gerekir. Bunu için ders çalışmayı her zaman günün aynı saatlerinde ve aynı yerde sürdürünüz

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

6.Çalışmada çeşitlilik sağlayınız: Çalışma sırasında okuma, yazma, anlatma, uygulama vb. gibi değişik etkinliklere yer vererek dikkatinizin dağılmasını önleyiniz.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

7.Çalışmaya planladığınız gibi zaman yitirmeden hemen geçiniz: Çalışma zamanı geldiğinde örneğin, "10 dakika daha dinleneyim, biraz daha televizyon izleyeyim" türündeki düşüncelerle kendinizi oyalamayınız. Planladığınız saatte canınız istemese bile, kendinizi çalışmaya zorlamalısınız. Bunu için kolaydan zora doğru bir çalışma yolu izlemek ve çalışma tekniği olarak, örneğin, okumak yerine yazarak çalışmak, dikkatin toplanmasına yardımcı olacaktır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP







# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

8.Çalışmaya geçmeden önce yeteri kadar dinleniniz: Aşırı duyarlılık, karamsarlık, isteksizlik, bedensek yorgunluk, uykusuzluk gibi nedenlerle beliren bitkinliğe düşmemek için her zaman aynı biçimde olan çalışma yöntem ve tekniklerini uygulamaktan kaçınarak; ders dışı uğraşlarla da yeterince ilgilenip, gerçek anlamda olabildiğince dinleniniz.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMA YÖNTEMİ

9. Dikkatinizi arttırmak için boş zaman uğraşlarından yararlanınız: Bulmaca çözümleri, matematik ve coğrafya bilmeceleri, satranç gibi zihinsel etkinlik gerektiren oyunlar, resim çalışmaları, desen eskizleri vb. türde etkinlikler dikkatin gerektiği anda daha kolay toplanmasına yardımcı olacaktır.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGIYI ARTTIRAN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Bazı yiyecekler sempatik sinir sistemine bağlı kaygı tepkilerini doğrudan uyararak veya yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı arttırarak kaygı oluşumuna katkıda bulunurlar. Bu durumlarda kaygıya karşı dayanma gücünde önemli düzeyde azalmalar görülür

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGIYI ARTTIRAN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Sempatometik maddeler, kaygı tepkisini taklit eden maddelerdir ve bazı besinlerde doğal olarak bulunurlar. Bu besinlerin alınması vücutta kaygı tepkisini oluşturur. Tepkinin şiddeti de kimyasal maddenin alınma miktarına göre değişir. Örneğin; Kafein metabolizmayı artırır ve yüksek düzeyde uyanıklık ve hareketliliğe yol açar. Ayrıca kaygı hormonlarının salgılanmasına da neden olur.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGIYI ARTTIRAN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Kafein içeren kahvenin aşırı tüketilmesi sonucunda kaygı, sinirlilik ve huzursuzluk halleri, ishal, düzensiz kalp atışları ve dikkati yoğunlaştıramama gibi belirtiler ortaya çıkar. **Kahve, çay kola yerine içilen ıhlamur, adaçayı, nane ve papatya** gibi bitki çayları kafein içermediği için normal çayların yol açtığı uyarılma durumunun tam aksine sakinleştirici bir etki gösterirler.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGIYI ARTTIRAN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Vitamin eksikliği de kaygıya yol açmaktadır. Kaygılı zamanlarda sinir sisteminin, iç salgı sistemlerinin düzgün çalışmasını sağlamak için özellikle **C vitamini** ve **B** kompleks vitaminlere ihtiyaç vardır. Bu vitaminlerin eksikliği kaygı reaksiyonlarına, depresyona ve uykusuzluğa yol açmaktadır. Bu sebeple kaygı yoğunluğunun yaşandığı dönemlerde vitamin takviyesi (doğal yada yapay olarak) yapılmalıdır

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGIYI ARTTIRAN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Vücudun ihtiyacı olan B kompleks vitaminin eksikliğine yol açan önemli bir beslenme alışkanlığı da rafine beyaz şeker tüketimidir. Şeker, şekerle yapılan pastalar, kurabiye ve böreklerde bulunan şekerin vücutta kullanılabilmesi için vitamine ihtiyaç vardır. Bu vitaminler de vücutta kullanıldığı için eksiklikler ortaya çıkar. Eğer vücut diğer yiyeceklerden B vitaminlerini alamıyorsa bu vitamin eksikliği sonucunda kaygı, huzursuzluk ve genel sinirlilik hali kendini gösterir. Bu nedenle sözü edilen yiyeceklerin özellikle kaygılı dönemlerde tüketimine dikkat edilmesi gerekir. Unutulmamalıdır ki; temel vitaminlerin yeterli derecede alındığından emin olmanın bir yolu da doğal gıdaların çoğunlukta olduğu dengeli öğünler yemektir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





# VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



## SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

### KAYGIYI ARTTIRAN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Vücudun ihtiyacı olan B kompleks vitaminin eksikliğine yol açan önemli bir beslenme alışkanlığı da rafine beyaz şeker tüketimidir. Şeker, şekerle yapılan pastalar, kurabiye ve böreklerde bulunan şekerin vücutta kullanılabilmesi için vitamine ihtiyaç vardır. Bu vitaminler de vücutta kullanıldığı için eksiklikler ortaya çıkar. Eğer vücut diğer yiyeceklerden B vitaminlerini alamıyorsa bu vitamin eksikliği sonucunda kaygı, huzursuzluk ve genel sinirlilik hali kendini gösterir. Bu nedenle sözü edilen yiyeceklerin özellikle kaygılı dönemlerde tüketimine dikkat edilmesi gerekir. Unutulmamalıdır ki; temel vitaminlerin yeterli derecede alındığından emin olmanın bir yolu da doğal gıdaların çoğunlukta olduğu dengeli öğünler yemektir.

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP





VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU



SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

HEDEF  
2024

SALİH  
ALDEMİR

EN GÜZEL GÜNLER  
EN GÜZEL YARINLAR VE  
EN GÜZEL SINAV SONUÇLARI  
SİZİN OLSUN

KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE...

KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP



DİN ÖĞRETİMİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ