

# **SINAV ÖNCESİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

**Sınavdan önceki günü normal bir gün gibi geçirin. Teknolojiden uzak durmak zihninize iyi gelecektir. Size iyi gelen etkinlikler ile değerlendirebilirsiniz.**

**Sınav öncesinde motivasyon amaçlı geziler, spor iyi gelir. Ancak Sınava birkaç gün kala değişik yerlere geziden, aşırı yorgunluktan kaçınmak gerekir.**

**Bir gün önce uyku saatinize mutlaka dikkat edin. Erken yatın.**

**Sınav sabahı mutlaka kahvaltı ile güne başlayın. Ancak rahatsız edici, ağır besinlerden kaçının. Zihin açar düşüncesi ile fazla yemek yemek de sizi rahatsız edebilir. Hafif besinler tercih edin!**