

PTE Sınav Günü Stres Yönetimi Nedir?

Çalışma Kağıdı

PTE sınav günü stres yönetimi, sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında sakin kalmak, odaklanmak ve performansınızı olumsuz etkileyebilecek kaygıyı azaltmak için uygulanan bilinçli stratejiler bütünüdür.

Sorular

1. PTE sınav günü stres yönetimi, sınavın hangi aşamaları için geçerlidir?

- A) Sadece sınav öncesi
- B) Sadece sınav sırası
- C) Sınav öncesi, sırası ve sonrası
- D) Sadece sınav sonrası

2. Sınavdan önceki gece kaç saat uyumak önerilir?

- A) 4-5 saat
- B) 6-7 saat
- C) 7-8 saat
- D) 9-10 saat

3. Sınav sırasında bir soruda takılı kalmak yerine ne yapılmalıdır?

- A) Soruyu tekrar tekrar çözmeye çalışmak
- B) Sınav görevlisine sormak
- C) Diğer sorulara geçmek ve zaman kalırsa geri dönmek
- D) Sınavı bırakmak

4. Sınavdan Önceki Gece ve Sabah Neler Yapılmalı?

5. Sınav Sırasında Stresi Azaltma Teknikleri Nelerdir?

6. Sınav Sonrası Stres Yönetimi Nasıl Olmalı?

7. Tanımla: Sınav öncesi en önemli hazırlık nedir?

8. Tanımla: Konuşma bölümünde sakin kalmak için ne yapmalı?

9. Tanımla: Zaman yönetimi neden önemlidir?

Cevap Anahtarı

1. C) Sınav öncesi, sırası ve sonrası — Etkili stres yönetimi, sınavın tüm aşamalarını kapsar.
2. C) 7-8 saat — Yeterli ve kaliteli uyku, sınav performansını doğrudan etkiler.
3. C) Diğer sorulara geçmek ve zaman kalırsa geri dönmek — Zamanı etkili kullanmak için zor sorularda ilerlemek önemlidir.
4. 1. ****Yeterli Uyku Alın:**** Sınavdan önceki gece en az 7-8 saat uyumaya çalışın. 2. ****Beslenmenize Dikkat Edin:**** Hafif ve sağlıklı bir kahvaltı yapın. Aşırı kafein veya şekerden kaçının. 3. ****Sınav Yerini Tanıyın:**** Mümkünse sınavdan önce sınav merkezini ziyaret ederek yolunuzu ve çevreyi öğrenin. 4. ****Gerekli Belgeleri Hazırlayın:**** Kimlik, davet mektubu gibi gerekli tüm belgeleri bir gece önceden hazırlayın.
5. 1. ****Derin Nefes Alın:**** Özellikle konuşma ve yazma bölümlerine başlamadan önce birkaç derin nefes alın. 2. ****Pozitif Olun:**** Kendinize 'Yapabilirim' gibi olumlu telkinlerde bulunun. 3. ****Zamanı Yönetin:**** Her soruya ne kadar zaman ayıracağınızı planlayın ve plana sadık kalmaya çalışın. 4. ****Bir Soruda Takılı Kalmayın:**** Zor bir soruyla karşılaşırsanız, enerjinizi diğer sorulara saklamak için ilerleyin ve geri dönmeyi düşünün.
6. 1. ****Sonuçları Beklerken Sakin Kalın:**** Sonuçlar hemen açıklanmayacaktır. Bu süreci sabırla bekleyin. 2. ****Kendinizi Ödüllendirin:**** Sınava girdiğiniz için kendinize küçük bir ödül verin. 3. ****Geri Bildirimleri Değerlendirin:**** Sınav deneyiminizden ders çıkarın, ancak kendinizi aşırı eleştirmekten kaçının.
7. Yeterli uyku almak ve gerekli belgeleri hazırlamak.
8. Derin nefes almak ve olumlu telkinlerde bulunmak.
9. Her soruya yeterli zaman ayırmak ve tüm bölümleri tamamlamak için.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.