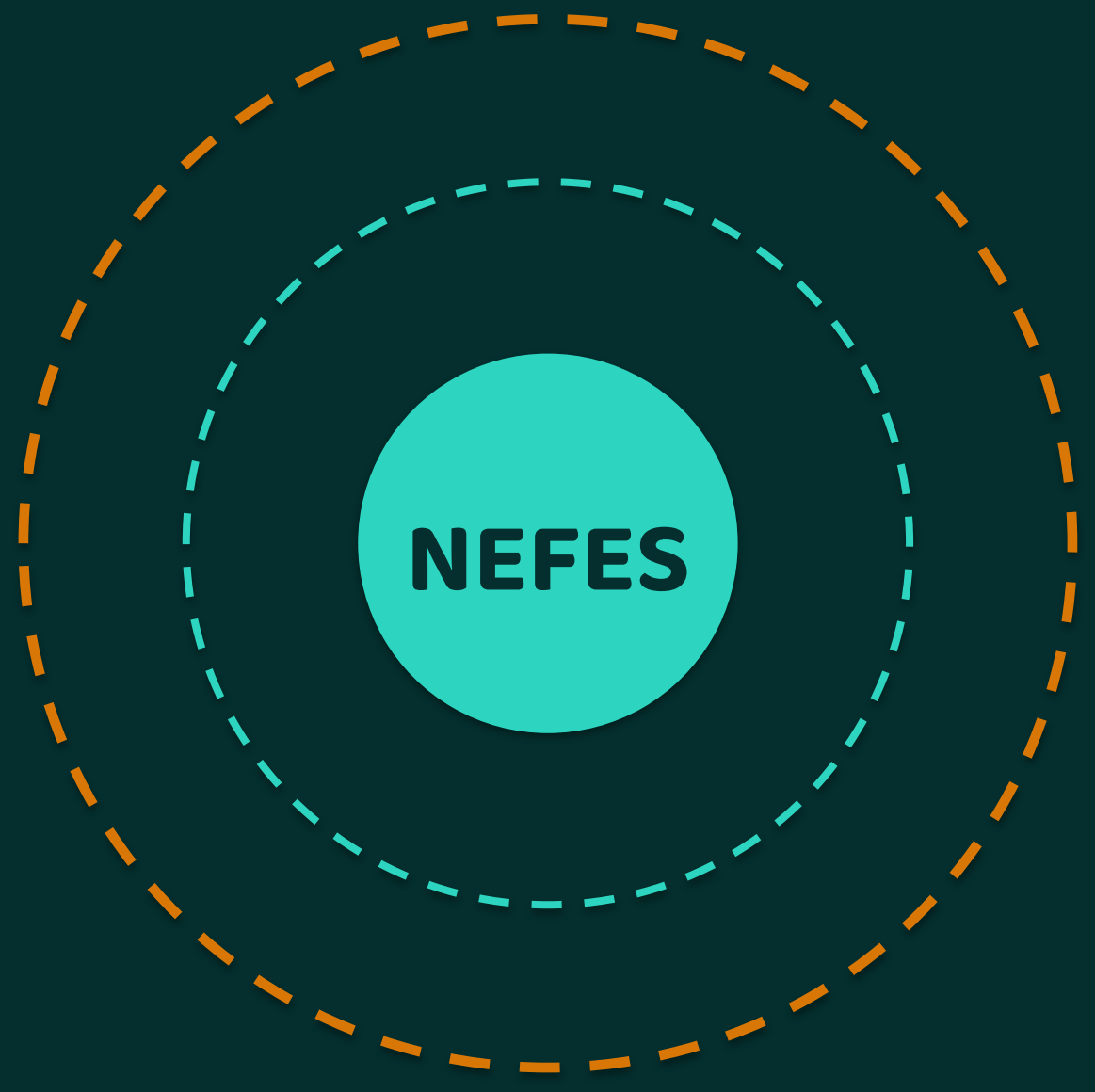


Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir.

1. **Dur: kalemi bırak**
2. **Nefes al: balon nefesi**
3. **Devam et: bildiğin sorudan**

İçin sıkılırsa öğretmenine ya da rehber öğretmenine anlat.