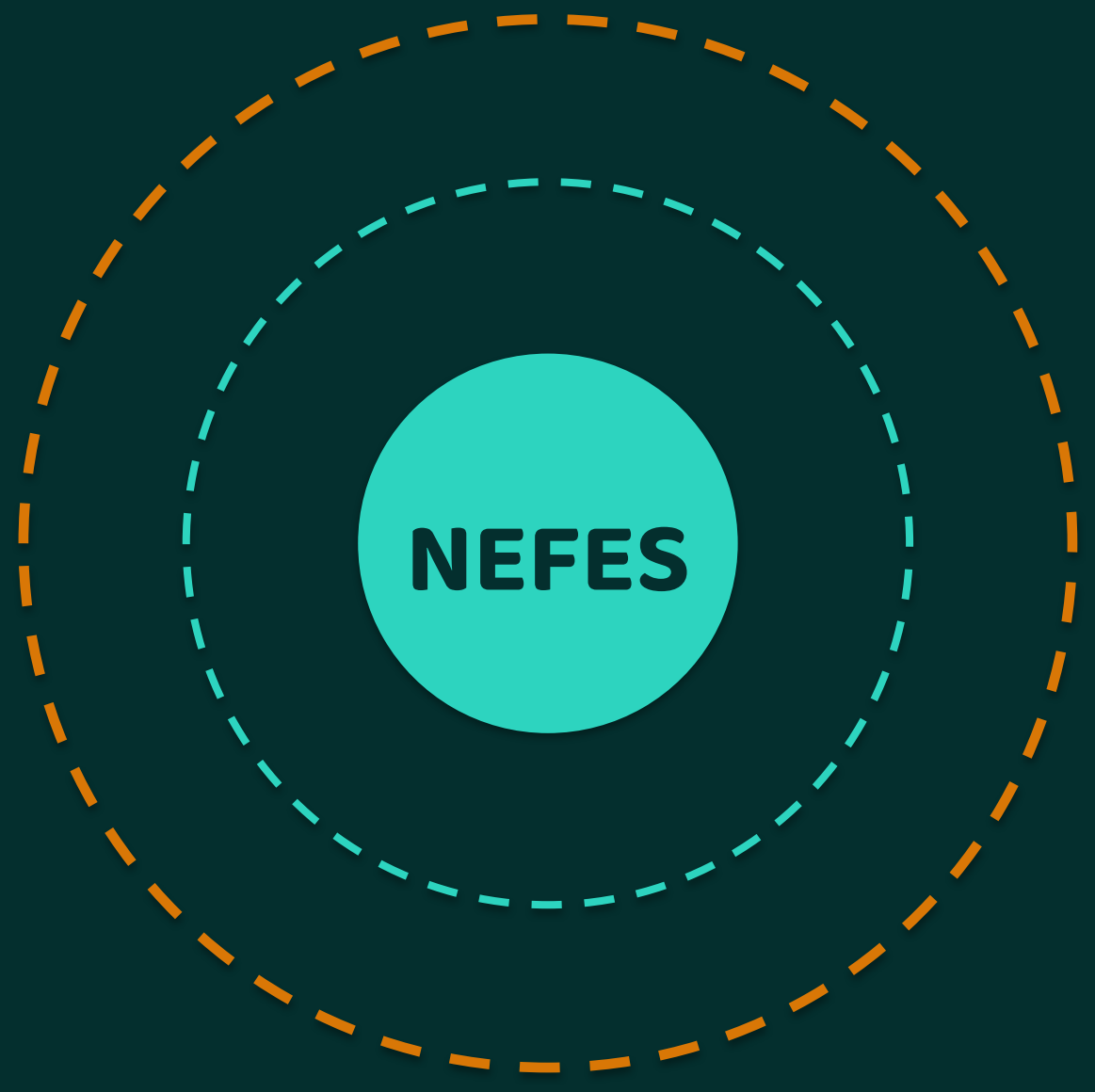


Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir.

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

Desteğe ihtiyacın olursa okul rehberlik servisine uğra.