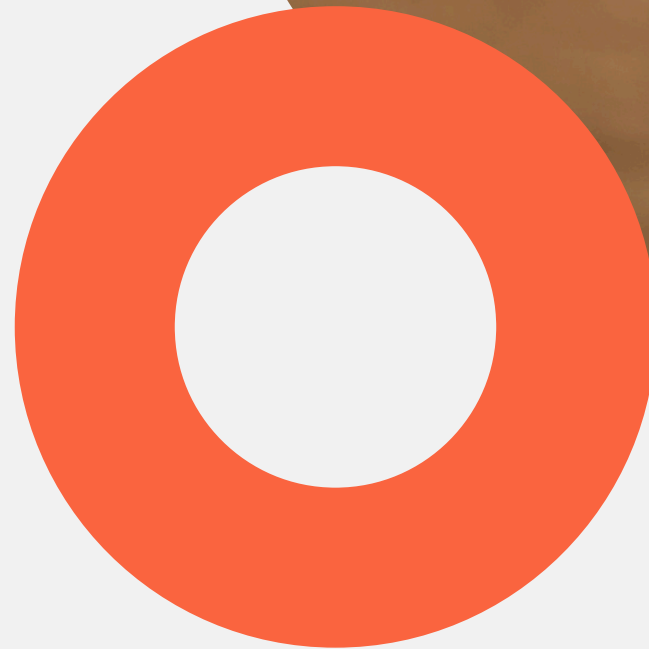
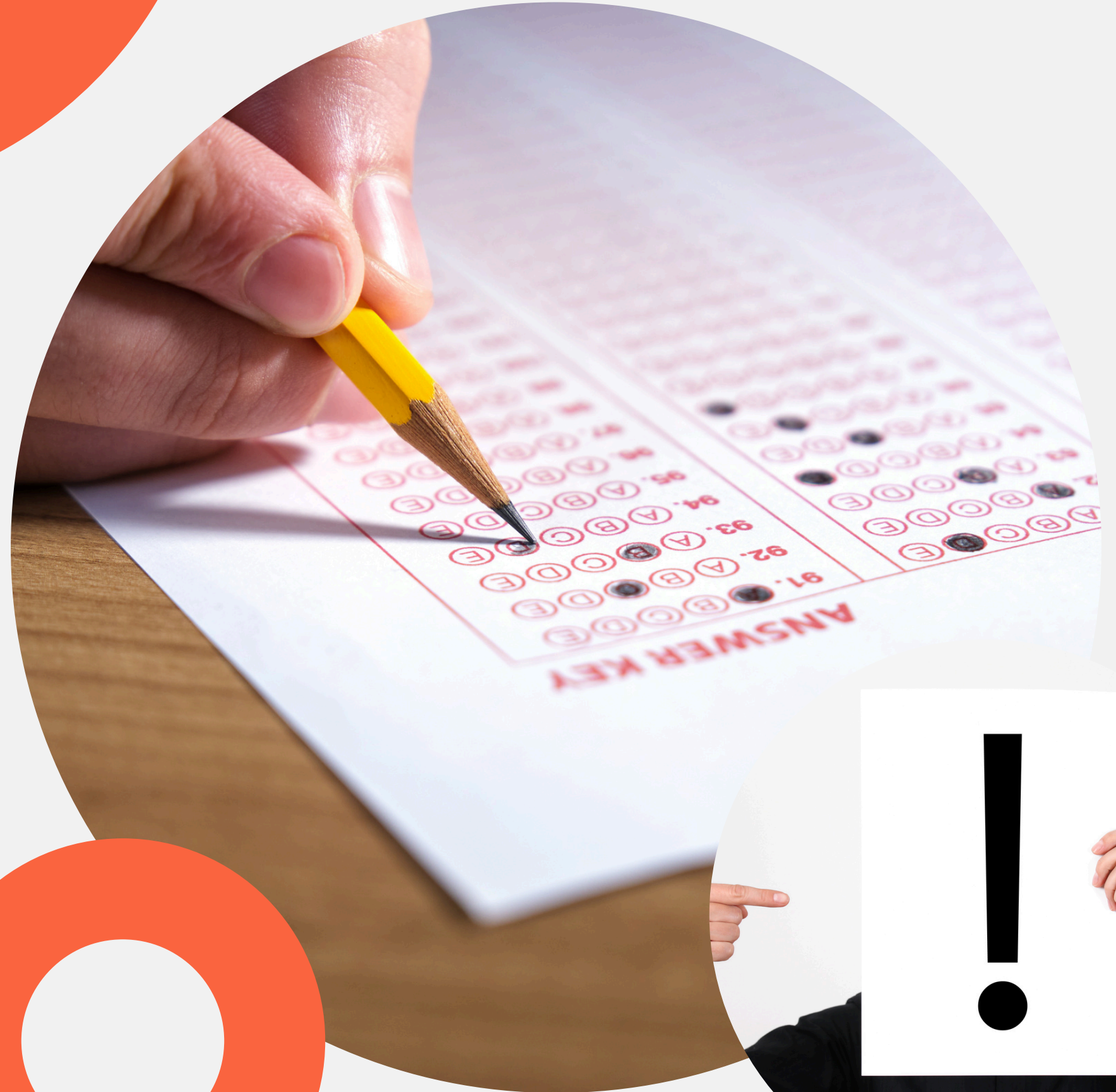




LGS 'YE SAYILI GÜNLER KALA



LGS Sınav Tarihi: 2 Haziran(Pazar)

1.OTURUM	2.OTURUM
<ul style="list-style-type: none">• SAAT 09:30 'da başlıyor.• 75 dk.	<ul style="list-style-type: none">• SAAT 11:30 'da başlıyor.• 80 dk.

UNUTMA!

- En geç saat 9 'da sınav yerinde ol.
- Sınav giriş belgesi
- En az iki siyah kurşun kalem
- Leke bırakmayan yumuşak silgi
- Kalemıraş
- Suyunu yanına almayı unutma.

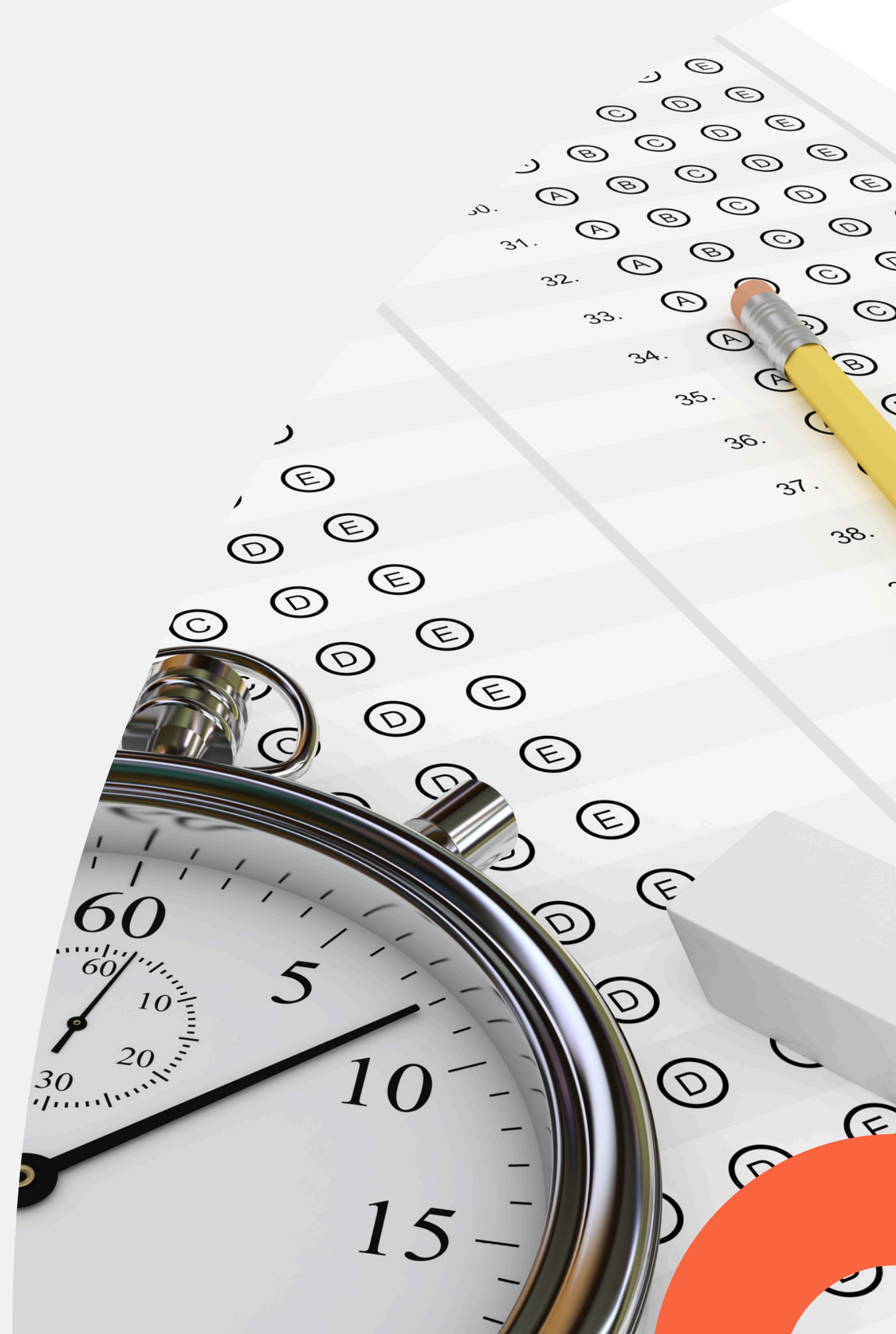
3 yanlış 1 doğruyu götürür(1 yanlış 0,33 doğruyu götürür).

Sınava Sayılı Günler Kala Nasıl Ders Çalışılabilir?

- Farklı yayınların deneme sınavlarını farklı soru tiplerini görmek adına çözebilirsin.
- Sabah sınava gidiyormuş gibi sabah kalkabilir kahvaltını yapabilir ve kıyafetlerini değiştirip denemeni süre tutarak sınav saatinde (9.30) çözmeye başlayabilirsin. Kendinizi bu şekilde alıştırmamız soru çözme hızınızı ayarlamanızı ve sınav günü yaşayacağınız stres, kaygı ve korkularınızı ortadan kaldırmanızı ya da en az seviyeye düşürmenizi sağlar.



- **Yaptığımız denemelerde ve soru çözümlerinde yanlış cevapladığınız soruları yuvarlak içine alabilir, test bittikten sonra tekrar dönüp çözebilirsin. Aynı zamanda belirli konularda hep hata yapıyorsan o konuyu tekrar etmelisin.**
- **Soru çözerken ve tekrar yaparken masa-sandalye kullanmalısın. Gerçek sınavda en çok zorluk çekenler, yatarak, sırtüstü, yada rast gele pozisyonlarda ders çalışıp soru çözenlerdir. Bu nedenle gerçek sınav pozisyonuna uygun çalışmalısın.**
- **Eğer sınav kaygısı yaşıyorsan bunun nedenini bulmalı yada okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanından hemen destek almalısın.**
- **Geçmiş yıllarda çıkmış soruları mutlaka çözmelisin.**



Sınavdan Önce...

- Sınav günü kalkmakta zorluk çekmemek için uyku düzenini şimdiden oluşturmalsın. Sabahları sınav günü kalkacağıın saatte kalkmalı, akşamları en geç 23.00 da yatmalı ve asla bunu ihmal etmemelisin.
- Sabah kahvaltılarını yapmayı ihmal etmemelisin.
- Sınava on gün kala hazır gıdaları (Salam,soşis,sucuk, pastırma,cips,kola,çilolata) yememelisin. Eğer bu ve buna benzer hazır gıdaları tüketirsen vücut direncinin kırılması ve bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle mide ağrısı ,mide bulantısı vb. rahatsızlıklar yaşayabilirsin.
- Sınavdan üç gün önce daha önce yemediğın yiyecekleri yememelisin.



Sınavdan önceki gün...

- Çay, kola, kahve gibi uyarıcılar almamalı ve çok ağır yemek yememelisin.
- Güneşte dolaşmamalısın.
- Fazla yorulmamalısın fakat gece güzel bir uyku için gün içinde enerjini atmalısın.
- Çok hareketli ortamlarda bulunmamalı ,tv ,telefon ,tablet vb teknolojik araçlardan uzak durmalısın.
- Sınav günü giyeceğin kıyafeti akşamdan hazırlamalı ve rahat edebileceğin bir kıyafet seçmelisin. Yanına hırka almayı unutmamalısın.



Sınav Anı...



1. **Sınav esnasında vücudunuzda heyecan belirtileri hissedebilirsiniz, bu belirtilerin sınavın başlarında normal olduğunu düşünün. Bu hafif heyecanın sınava daha iyi konsantre olmanıza katkıda bulunacağını aklından çıkarmamalısınız.**
2. **Sınav anında alışmış olduğun kuralları değiştirmemelisin. Hangi dersten başlamaya alışmışsan o dersten başlamalısın.**
3. **Sorulara önyargılı yaklaşmamalısın. Örneğin 'paragraf çok uzun' yada 'yapamam' düşüncelerinden uzaklaşmalısın.**
4. **Çok gerginleştğinizi fark ettiğinizde burnunuzdan derin nefes alıp, yavaşça ağzınızdan vererek nefes egzersizi yapabilirsiniz.**
5. **Eğer bir soruyu birden çok okuduğunuz halde anlayamıyorsanız, yada kendinizi bir yerlere dalmış halde buluyorsanız dikkatiniz dağılmış olabilir. Dikkatinizi toplamak için 1 dakika ara verebilirsiniz.**
6. **Cevap kağıdınızı ara ara kontrol ederek kaydırmanın önüne geçebilirsiniz.**



Sınav Kaygısı...



- *Kazanamazsam bittim ben.*
- *Eyvah ! Ailemin yüzüne nasıl bakacağım.*
- *Ya süreyi doğru kullanamazsam, ya çözdüğüm soruları cevap kağıdına işaretleyemezsem.*
- *Son deneme de istediğim gibi gelmedi. Kazanamayacağım vb.*

Bu ve benzeri düşüncelerin hiçbir olumlu katkısı yoktur. Sizi amacınızdan uzaklaştırır ve gerçek performansınızı olumsuz etkiler. Düşüncelerinizi kontrol etmelisin. Bu olumsuz düşüncelerin yerine alternatif olumlu düşünceler yerleştirmelisin.

- *Bu sınav için çalıştım ve elimden gelenin en iyisini yapacağım.*
- *Denemede istediğim puanı alamamış olmam gerçek sınavda da alamayacağım anlamına gelmez. Elimden geleni yaptım ve sınavda da yapacağım. Ancak istediğim puanı alamazsam bu dünyanın sonu değil.*
- *Hiçbir sınav, hiçbir sonuç benden daha önemli değil. Ailem beni her koşulda seviyor.*

BAŞARILI OLACAĞINA İNAN. UNUTMA İNANMAK BAŞARMANIN YARISIDIR.