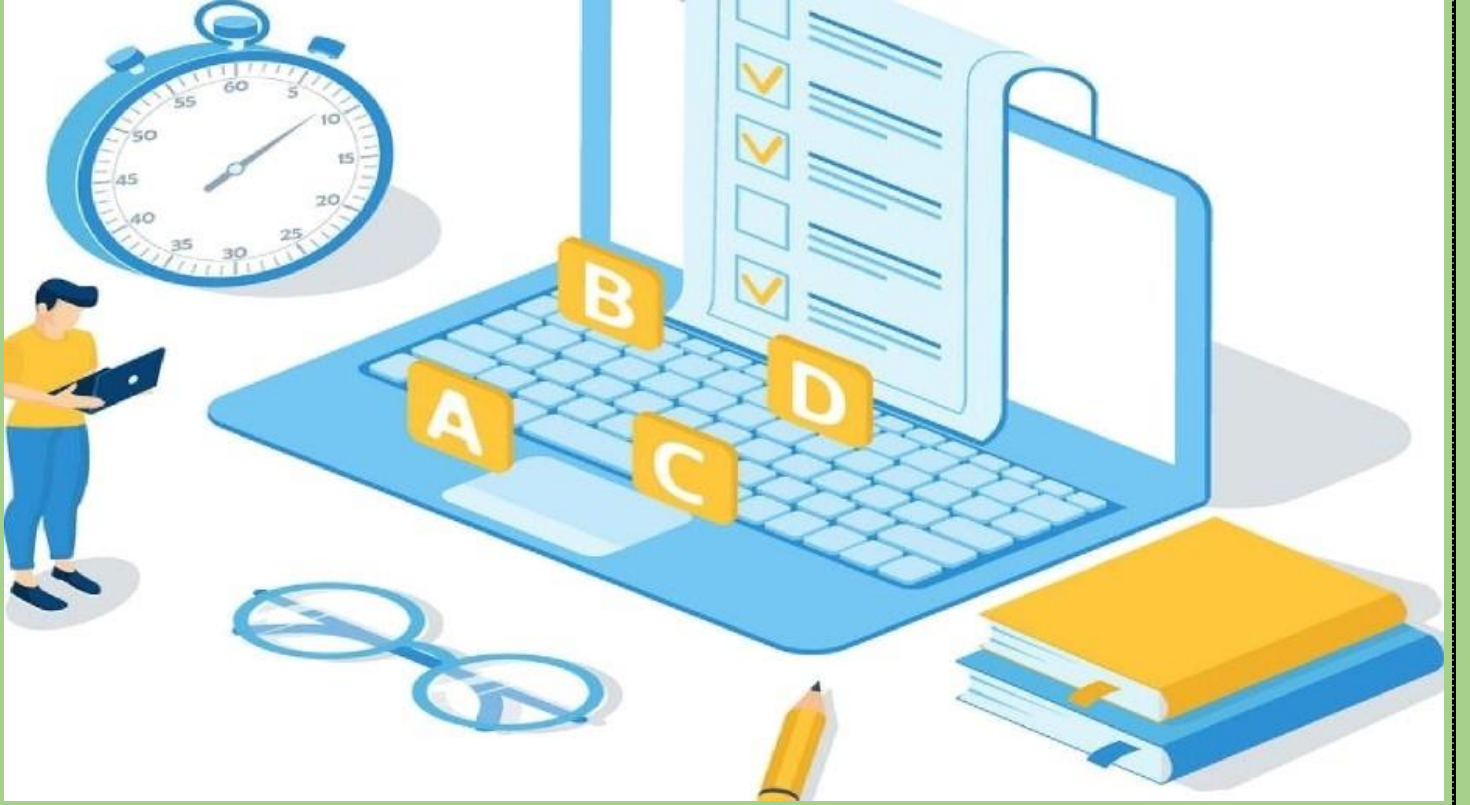


LGS'YE GÜNLER KALA.....

NELERYAPMALI



ŞEHİT ŞİRİN DİRİL
KIZ ANADOLU
İMAM HATİP LİSESİ



UYKU DÜZENİ

Biyolojik saatini ayarlayabilmek için sınava bir hafta kala uyuma ve uyanma saatini sınav zamanına göre düzenlemelisin. Oluşturacağın bu uyku rutini sınav gününe kadar korumalısın. Son hafta uyanma, çalışma ve yemek yeme gibi aktivitelerini rutin bir düzenle yapmak seni sınava kadar strese sokabilecek plansız ve karmaşık günlerden de uzak tutacaktır.



UYKU DÜZENİ

Sınav günleri kala sakatlanmana yol açabilecek aktivitelerden kaçınmalısın; örneğin uzun sürecek ve çok yorucu olabilecek futbol, basketbol maçları; düşme riskinin yüksek olduğu kaykay paten gibi aktiviteler. Ayrıca hasta olmana sebep olabilecek etkinliklerden ve ortamlardan da uzak durmalısın.



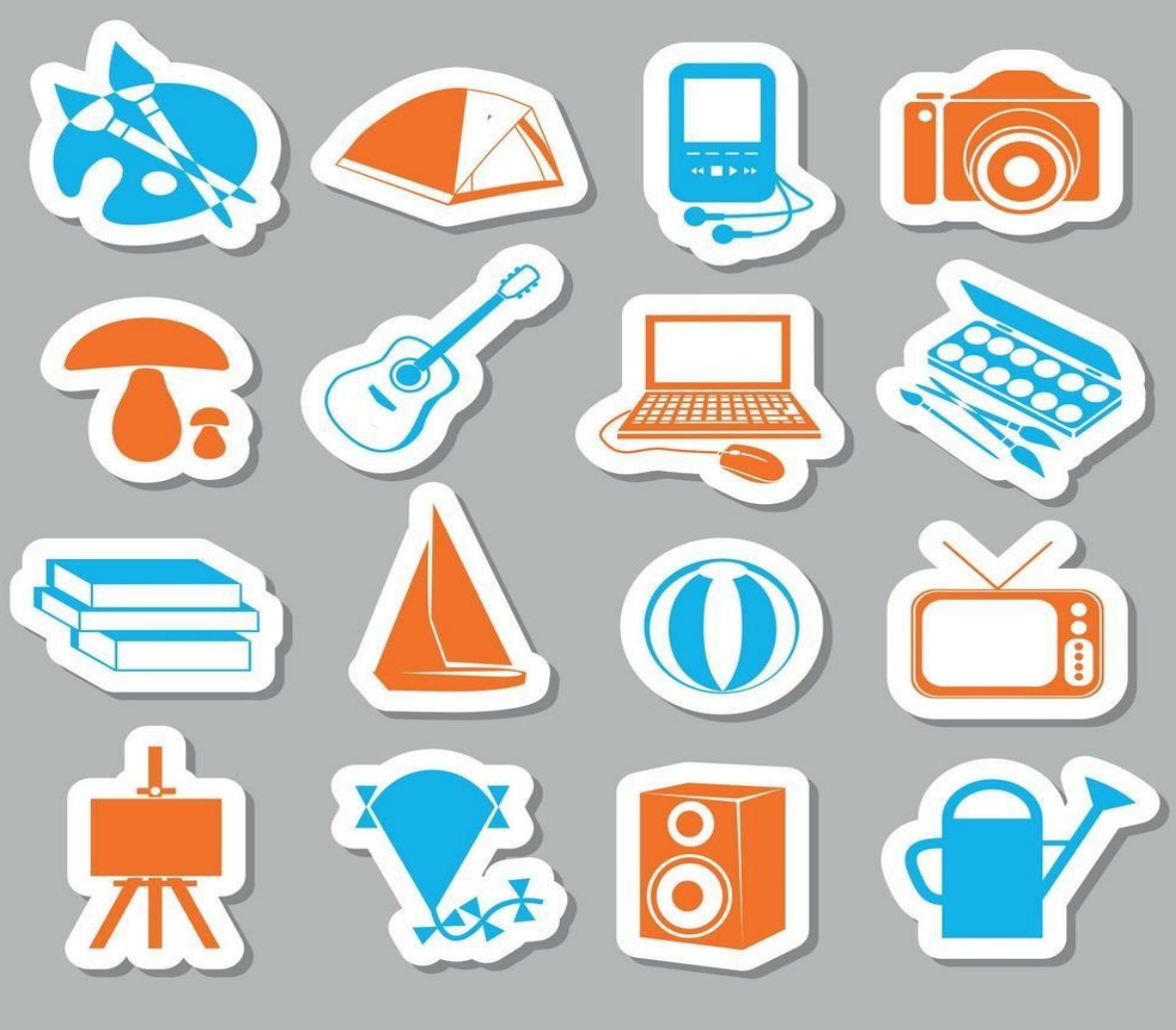
SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenmeye özen gösterilmeli, mümkün olduğunca ev yemekleri yemelisin. Özellikle soğuk ve salamura gıdalardan uzak durmalı, gıda zehirlenmelerine karşı kendini korumalısın. Perşembe gününden itibaren alerjik bir reaksiyona sebep olabilecek, daha önce hiç denemediğin, alışık olmadığın yiyecekler tüketmemelisin. Yenilen tüm gıdaların son kullanma tarihlerine dikkat etmelisin. Özellikle sınavdan bir gün önce bünyene ağır gelecek yağlı yemeklerden kaçınılmalısın.



DİNLENME

Sınav 2 gün kala ders çalışmayı bırakabilir, vaktini hobilerine ve dinlenmeye ayırabilirsin. Özellikle seni canlı ve pozitif hissettirecek şeylerle uğraşman dinç ve rahatlamış hissettirecektir. Fakat ders çalışmak seni rahatlatıyorsa biraz çalışabilir, ara ara hatırlamakta zorlandıkları konulara göz gezdirebilirsin.



DİNLENME

Özellikle son günler tempolu yürüyüşler yapabilir, bol bol oksijen alabilirsin. Fakat bu yürüyüşlerin çok yorucu olmamasına dikkat etmelisin. Açık havada zaman geçirmek seni sınavla ilgili olumsuz düşüncelerden uzaklaştıracaktır.



OLUMLU DÜŞÜN

Günlük otomatik olumsuz düşünceler sınav yaklaştıkça ve sınav anında daha çok artabilir. Bundan korkmana gerek yoktur. Çünkü bu gayet doğal olup herkesin başına gelmektedir. Bu olumsuz düşüncelere kapılıp gitmemeli veya bunlarla mücadele etmemelisin. Bunun yerine çok mutlu olduğun bir anı düşünebilir, gelecekte yaşayacağın muhtemel mutlulukları hayal edebilir veya nefes egzersizi tekniklerinden yararlanabilirsin.



SON HAZIRLIKLAR

Sınavdan önceki akşam sınava giderken götürmen gereken tüm materyalleri şeffaf bir dosya içinde hazırlaman sınav sabahı eşyalarını bir araya getirmek için koşturup panik yapmamayı sağlayacak ve zaman kazandıracaktır. Ayrıca sınava giderken giyilecek kıyafet seçiminde rahat, vücut ölçülerine göre ve hava şartlarına uygun kıyafetler tercih etmelisin.



SINAVLA İLGİLİ BİLMEN GEREKENLER

- ✓ Merkezî Sınav, 06 Haziran 2021 Pazar günü yurt içi ve yurt dışı tüm sınav merkezlerinde Türkiyesaati ile birinci oturum 09.30'da, ikinci oturum 11.30'da başlayacaktır.
- ✓ Fotoğraflı sınava giriş belgen 27 Mayıs 2021 tarihinden itibaren elektronik ortamda okulumüdürlükleri tarafından alınacak, mühürlenerek onaylandıktan sonra sınava gireceğinsalon ve sırada hazır bulundurulacaktır.
- ✓ Sınav giriş belgende kimlik bilgileri ile sınava gireceğın sınav merkezi, bina, salonve sıra bilgilerinin yer alacaktır.
- ✓ Kimlik kontrolleri ve salonlara yerleştirmenin zamanında yapılabilmesi için en geç saat09.00'da sınava gireceğın binada hazır bulunmalısın.
- ✓ Geç kalsan dahi sınavın başlamasından itibaren ilk 15 dakika içerisinde sınava katılabılırsın fakat ek süre alamazsın.

SINAVLA İLGİLİ BİLMEN GEREKENLER

- ✓ Sınava gelirken yanında geçerlikimlik belgeni (T.C. kimlik numaralı nüfus cüzdanı veya T.C. kimlik kartı veya geçerlilik süresidevam eden pasaport) bulundurmalısın.
- ✓ Yanında en az iki adet koyu siyah veyumuşak kurşun kalem, kalem tıraş ve leke bırakmayan yumuşak silgi bulundurmalısın.
- ✓ Sınav salonlarına bandajı çıkarılmış şeffaf pet şişe içerisinde su getirebilirsin.
- ✓ Sınav esnasında üzerinde bulundurmadan gerekenler: Çanta, cüzdan, cep telefonu, telsiz, radyo, saat, bilgisayar, kamera ve benzeri iletişim araçları ile depolama kayıt ve veri aktarma cihazları, kablosuz iletişim sağlayan cihazlar ve kulaklık, kolye, küpe, bilezik, yüzük, broş ve benzeri eşyalar ile her türlü elektronik ve/veya mekanik cihazlar, databank sözlük, hesap makinesi, kâğıt, kitap, defter, not vb. dokümanlar, pergel, açıölçer, cetvel vb. araçlar, delici ve kesici aletler.

SINAVLA İLGİLİ BİLMEN GEREKENLER

- ✓ Cevap kâğıdında yazılı olan T.C. kimlik numarası, adı ve soyadı bilgilerini kontrol etmeli ve hata varsa salon görevlilerine bildirmelisin.
- ✓ Birden fazla cevap seçeneğini işaretlemen veya değiştirmek istediğin cevabın işaretlemesi tamamen silinmeden yeni bir işaretleme yapman hâlinde bu soruya verdiğin cevap, optik okuyucu tarafından yanlış cevap olarak değerlendirilecektir.
- ✓ Örnek işaretlemeye uygun yapılmaması sebebiyle optik okuyucu tarafından okunamayan işaretlemelerinde o soru boş bırakılmış olarak kabul edilecektir.
- ✓ Talep etmeniz durumunda, sınav oturumları tamamlandıktan sonra soru kitapçığının sana ya da veline verilebilecektir.

SINAVLA İLGİLİ BİLMEN GEREKENLER

- ✓ Sınav arasında okul bahçesine çıkıp hava alman bir sonraki oturum olan sayısal oturuma hazırlığın için önemlidir. Birbirinizin motivasyonunu etkilememek adına sınav aralarında sorular hakkında konuşmaman faydalı olacaktır.
- ✓ Sayısal oturum başlamadan 10 dakika önce sınav sırasında olman seni psikolojik olarak sınava hazırlayacağı gibi dağıtılan kitapçıkların ve cevap kâğıtlarının baskı hatalarının kontrolü içinde sana zaman kazandıracaktır.
- ✓ Sınav anında yeni bir düzen oluşturmaya çalışmamalı, deneme sınavlarında izlediğin test sıranı değiştirme riskine kesinlikle girmemelisin.

SINAVLA İLGİLİ BİLMEN GEREKENLER

- ✓ Çocuklarınıza test taktiği vermeyin, bunu öğretmenlerimizle birlikte yapıyoruz. Çocuklarınız sizden test tekniği/taktiği beklemiyor. "Bugün bence şu konuya çalış, bu konuyu tekrar et" gibi önerilerden kaçının.
- ✓ Çocuğunuzun sınava dair yeterliliği hakkında olumsuz ve tekrar eden konuşmalar yapmayın. "Yeterince çalışmadın", "Keşke daha çok çalışsaydın" gibi bugün artık işlevi olmayan konuşmalar çocuğunuzun sınav kaygısını arttırmaktan başka bir işe yaramaz.
- ✓ Evet, belki de dediğiniz gibi çocuğunuz daha çok çalışabilirdi. Haklısınız, teknolojik aletlerle daha az zaman geçirebilirdi. Ama bu hesaplaşmaları yapmak için çok geç. Onun çok genç ve tecrübesiz olduğunu, böylesi zorlu bir dönemde elinden geleni yaptığını kabul edin.
- ✓ Çocuğunuz her zamankinden daha alıngan, öfkeli ya da duygusal olabilir. Bu durumu kişiselleştirmeyin. "Bana saygısızlık yapıyor" gibi düşünüp üzerinize almayın.

VELİLERİMİZE ÖNERİLER

- ✓ Motive etmek için abartılı ifadelerden uzak durun. Çocuđunuza gerçekçi ve olumlu geribildirimlerde bulunun, kendisini geliştirdiği alanların altını çiziniz. "Matematikte ilk aylara göredaha fazla doğrun var" veya "Türkçe sorularını ilk aylara göredaha hızlı okuyup anlıyorsun" gibi cümleler onu motive edecektir.
- ✓ Ev içinde duygular tıpkı grip gibi birbirimize bulaşır. Sizdeki telaş ve endişe çocuğunuzu kaygılandırabilir veya çocuğunuzun kaygısını yükseltebilir. Yüksek düzeyde kaygı da net düşünmeyi engeller, bilgileri ve yetenekleri bulanıklaştırır.
- ✓ Çocuđunuza ne hissettiğini sorun. Onu destekleyin. Duygu ve düşüncelerini paylaşmasına imkân sağlayacak bir ortam oluşturun. "Sınav sonucu ne olursa olsun yanındayız" mesajını iletin. Sevginizi başarılı olması durumunda sunacağınız bir ödül gibi görmeyin. Baskı oluşturacak cümleler kurmayın. Çocuklarınızın sizin desteğinize herkesten çok ihtiyacı var.