



2018-2019  
MEV KOLEJİ ÖZEL BASINKÖY ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ

**“SINAVA DOĞRU”**

**-2019 LGS için Tavsiyeler-**



MAYIS 2019

# SINAVA DOĞRU

**Deęerli Anne-Babalar,  
Sevgili öğrenciler,**

Öęrencilerimizin bir yıla yakın süredir hazırlandığı sınav günü yaklaştı. Biliyoruz ki sizler de en az çocuklarınız kadar heyecanlısınız. Anne-baba olarak heyecanınızı, endişelerinizi, beklentilerinizi çocuklarınıza ne kadar az yansıtırsanız bu süreçte çocuklarınız gibi sizler için de daha faydalı olacaktır.

Öęrencilerimiz yoğun bir hazırlık sürecinde ellerinden gelenin en iyisini yapmaya gayret ettiler. Kendileri için olduğu kadar onlara emek veren aileleri, öğretmenleri için de... Kimi zaman bunaldılar, sıkıldılar, bazen pes ettiler ama toparlanmayı başardılar. Kimi daha çabuk toparlandı, kimi daha zor. Kimi belki daha çok çalıştı, kimi daha az ama hepsi bu süreci ileriki hayatlarına dair önemli tecrübeler edinerek tamamlıyorlar.

Sınava günler kala, hazırlık sürecinin olduğu gibi sınavın da başarıyla tamamlanabilmesi için öğrencilerimizin ve sizlerin motivasyonunu yüksek ve stres yönetimini güçlü kılacak bazı hatırlatmalar yapmak istedik. Şimdiden tüm öğrencilerimize sınavlarında başarılar diliyoruz.

**Rehberlik Servisi**

## Sınav Öncesinde

- ✚ Sınava gireceğiniz binayı sınav gününden önce görmek ve ulaşım konusunda bilgilenmekte fayda vardır.
- ✚ Kimlik ve güvenlik kontrolleri ile salona giriş işlemlerinin zamanında yapılabilmesi için sınava gireceğiniz okulda en az yarım saat önce hazır bulunmaya çalışın. Sınav yerine çok erken gitmenin kaygı, geç gitmenin de panik yaşatabileceği unutmamalıdır.
- ✚ Sınavdan önceki gün ders çalışmayı bırakıp olabildiğince sakin, yorucu olmayan, keyifli etkinlikler yapılması tercih edilmelidir. Çalışmak isteyenler yoğun olmayan bir çalışma yapabilirler.

**Liseye Giriş Sınavı (LGS), 1 Haziran 2019  
Cumartesi günü saat 09.30'da birinci  
oturum (75dk), 11.30'da ikinci oturum  
(80dk) olarak gerçekleşecektir.**



- ✚ Sınavdan önceki gün sınav motivasyonunuzu bozacak faaliyet ve ortamlardan, televizyon programları, aile ve arkadaş konuşmalarından uzak kalmaya çalışın.
- ✚ Sınav sabahı dinlenmiş olarak kalkmak için uyku saatinize dikkat edin. Öğrenciler sınavdan önceki gece uykuya geçmekte zorlanabilir, endişelenmeyin. Sınav saati öğrencilerin enerjisi en üst seviyede olacaktır.
- ✚ Sakatlanmalara neden olacak spor etkinliklerinden uzak durulmalıdır.

- ✚ Sınav sabahı mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Sınav sabahı aşırı sıvı tüketmekten kaçınılmalıdır.
- ✚ Sınava, içinde rahat hissedeceğiniz kıyafetler giyerek gidin.
- ✚ Sınava giderken iki tane kurşun kalem, silgi ve kalemıraşı almayı unutmayınız.
- ✚ Sınav için gerekli evrakları (giriş belgesi, kimlik vb.) yanınızda götürmeyi unutmayınız.

## Sınav Esnasında

- ✚ Sınava tüm ihtiyaçlarınızı karşılamış olarak girin.
- ✚ Yaşadığınız herhangi bir sorun durumunda sınav görevlilerinden yardım isteyin.
- ✚ Sınav esnasında etrafınızdakilerle ilgilenmeyin.
- ✚ Size verilecek optik formun adınıza düzenlenip düzenlenmediğine dikkat edin.
- ✚ Sınav kitapçığındaki sayfa sayısını ve baskı hatası olup olmadığını kontrol edin.
- ✚ Kitapçığın ön tarafına adınız, soyadınızı, sınav giriş numaranızı ve salon numaranızı yazın. Soru kitapçığını elinize aldığınız zaman optik forma kitapçık türünü işaretleyin.
- ✚ Salon görevlisini dikkatlice dinleyiniz ve yönergeleri takip edin.
- ✚ Soruya ve şıklara bakmadan önce soru kökünü okumanız, çözüme daha kolay gitmenizi sağlayacaktır. Özellikle paragraf sorularında öğrenciler, önce soru kökünü okumalıdır. Soru köklerindeki “olamaz, değildir” gibi ifadelerle, **koyu** ve/veya altı çizili ifadelere dikkat edin.



- ✚ Sorulara uzun olduğunu düşünerek önyargılı veya “Bu kadar basit soru mu olur?” diyerek şüpheyi yaklaşmayın. Okuyup anlamaya çalışın. Öğrenciler genelde paragraf sorularından çekinirler. “Uzun soru zor sorudur.” şeklinde yanlış bir yargı vardır. Unutmayın bir soru ne kadar uzunsa, içinde o kadar ipucu vardır.
- ✚ Sayısal soruları çözerken kesinlikle kafadan işlem yapmayın. Problemi çözerken mutlaka yazarak çözün; cevaplarınızı kontrol ederken yaptığınız işlemleri soru kitapçığında sırasıyla görmeniz gerekir. Özellikle sık sık işlem hatası yapan öğrenciler, bu öneriyi mutlaka dikkate almalıdır.
- ✚ Sorunun doğru şikkına karar verseniz dahi tüm şıkları gözden geçirin. Kesin olarak emin olmadıkça soruları yanıtlamayın, dört yanlış bir doğruyu götürür.

- ✚ Bilmediğiniz konularda da sorular çıkabileceğini hatırlayınız. Bu sorularla karşılaştığınızda boş bırakın.
- ✚ Optik forma kodlamaları sayfa bitimlerinde işaretleyiniz. En sona kalacak şekilde bırakmayınız. Kaydırmanın olup olmadığına dikkat edin.
- ✚ Çözemediğiniz sorular ile inatlaşmayınız. O soruları başına işaret koyarak en sona bırakınız. Böylece zaman kaybı yaşamadan tüm soruları görmüş olursunuz. Zor olan soruyu en son tekrar gözden geçirin.
- ✚ Cevap kâğıdı optik okuyucu tarafından okunacağı için gereksiz işaretlerden kaçınınız ve doğru şekilde (taşırmadan, bastırarak) kodlamaya çalışın.



- ✚ Sınavda cevap anahtarınızı başkaları tarafından görülmeyecek şekilde saklayınız. İkili ya da toplu kopya yapıp yapılmadığını anlamak için yanlış cevap taraması yapılacağını unutmayın.
- ✚ Evraklarınızı salon görevlisine teslim ederken eksikliğin olup olmadığına ve kitapçık türü kodladığınıza emin olun. Cevaplamalarınız bittikten sonra cevap anahtarınızı kontrol etmeden teslim etmeyin.
- ✚ Aceleci davranmayın. Sınav süresini sonuna kadar kullanın.
- ✚ Sınavda kısa süreli de olsa bildiklerinizi unutabilirsiniz. Bunun geçici olduğunu ve bir iki soru yaptıktan sonra geçeceğini hatırlayın. Devam ettiği takdirde panik yapmak yerine nefes egzersizi yapın.



- ✚ Motivasyonunuz için aklınıza olumlu yaşantı örneklerinizi getirin.
- ✚ Saate sık sık bakarak dikkatinizi dağıtmayın ve saate bölümler arasında bakın. Bu, zihni ve süreyi daha iyi kullanmanızı sağlar.
- ✚ Yüzeysel nefes almaya bağlı olarak nefes alma egzersizi ve göz yorgunluklarına karşı da göz egzersizleri yaparak dikkat dağınıklığının önüne geçebilirsiniz.
- ✚ Sınavda vücudun devamlı olarak aynı şekilde durması vücut ağırları oluşturabilir. Dikkati dağıtacak vücut ağırlarına karşı bölüm aralarında teste 15–20 saniye ara vererek gözler kapatılıp şakaklara hafifçe masajlar yapılabilir.
- ✚ ...Ve sınavla ilgili en önemli strateji, kafanızdaki olumsuz duygulara esir olmamanızdır. Sınavın son dakikasına kadar salonda bulunmalı ve elinizden geleni yapmalısınız. Eğer iç sesiniz sizi karamsarlığa itiyorsa mutlaka onu susturmalı ve kendinize olumlu telkinlerde bulunmalısınız. Sınavda esas başarı kendinize olan inancınızla gelecektir.





## Anne ve Babalara Tavsiyeler

### **"Hayatta başarının tek yolu sınav başarısı**

**değildir :** Çocuğunuza hayatta tek amacının çok iyi bir okul ya da sizin hayalinizdeki liseye girmek olmadığını anlatın. "Çalıştın, çabaladın. İnşallah çalışmanın sonucunu en güzel şekilde alırsın." deyin. Hayatta A noktasından hedefe giden yol, her zaman B noktasından geçmez. Bazen C, hatta bazen Z bile hedefe ulaşmanıza yardım eder.

Hayatta başarılı olan insanlara baktığımız zaman sınavlarda kaç aldıklarını, ya da gittikleri okulları bilmeyiz. Bizim bildiğimiz onların hayatta ürettikleri, insanlığa kattıklarıdır.

### **Çocuğumuzla sınav öncesi konumuz sadece**

**sınav olmasın :** Aslında bu konuyu tüm okul hayatı boyunca uygulamalıyız. Çocuklarımıza "Matematikten kaç aldın?" "Kaç soru çözdün?" "Fen testini bitirdin mi?" gibi soruların dışında da konularla yaklaşmalıyız. Arkadaşları, hobileri, okuduğu kitaplar, izlediği filmlerle ilgili çeşitli konularda çocuklarımızla sohbet etmeliyiz.

**"Bu Sınav Geleceğin" demeyin :** Sınavdaki başarısını gelecekteki başarısı ile eş tutmak öğrencilerin üzerindeki baskıyı artırır. Anne babalar sınav hakkında konuşurken: "Bu sınav geleceğin için çok önemli, çok çalışmalısın!", "Böyle gidersen istediğin okula gidemeyeceksin" gibi söylemlerden kaçınmalı. Eleştirilerde yapıcı bir dil kullanılmalıdır.



### **Sınavı hayatının odak noktası haline**

**gelirmeyin :** Bu konuda ailelere çok rol düşüyor. Çocuklara hayat boyu yol gösteren kişiler anne ve babalarıdır. Anne ve babanın çocuklarına örnek olmaları, kendilerinden olumlu örnek vermeleri doğru olur. Çocuk sınavı başaramazsa dünyası yıkılacak şeklinde bir düşünceye kapılmamalıdır. Sınav onun gelecekteki hayallerine, hedeflerine ulaşmada yalnızca bir araçtır. Sınavda aldığı not onun kişiliğini veya değerini belirlemez. "Ya başaramazsam" düşüncesiyle giren çocukların sınavda stres altında olduğunu ve çoğunlukla da başarısız olduklarını unutmamalıyız.



**Son hafta çocuğunuzla ev dışında, açık havada daha çok vakit geçirin :** Son hafta deli gibi ders çalışmanın çok doğru olmadığını biliyorsunuz. Özellikle son birkaç gün. Bir iki formül, bir iki konu gözden geçirilebilir ama uzmanlar açık havanın; stressiz, eğlenceli ortamın çocuklara çok iyi geleceğini belirtiyor.

**Rahatlamasına izin verin :** Bazen çalışma temposu öğrencileri yorabilir, performanslarında değişimler olabilir. Böyle durumlarda dinlenme, farklı aktiviteler yapma, sosyalleşme ve arkadaşları ile vakit geçirme gibi ihtiyaçlarını görmek ve bunlara olanak sağlamak onlara iyi gelecektir.

**Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın :** Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Sakin, sabırlı ve anlayışlı olma gayret edin.

**Çocuğunuzdan beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın :** Her anne- baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın objektif bakıldığında belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir.

**Empati kurun :** Gelişimsel ve yaş dönemi özelliklerini dikkate alarak davranmak, anlayış göstermek, büyümenin getirdiği bazı zorluklarla baş edebilmelerine destek olmak; onların kaygılarını azaltacaktır.



**Çabasını alkışlayın :** Çocuklar, en çok anne babalarını mutlu etmek ve gururlandırmak isterler. Onlardan aldıkları olumlu geri bildirimler ile kendilerini daha iyi hisseder ve güçlenirler. Bu nedenle; anne ve babalar, çocuklarının sınava hazırlanırken sergilediği doğru davranışları onlarla paylaşmalı, gösterdikleri çabaya vurgu yapmalı, onları yüreklendirmeli.

**Çocuğunuzun geleceği konusundaki endişeleriniz çocuğunuza yansır :** Bu nedenle öncelikle aileler kaygılarını azaltmaya çalışmalıdırlar. Kaygı gelecekle ilgili seyredilen olumsuz bir filmi andırır ve bu filmin sonu her zaman için felaketlerle biter. Yoğun kaygı yaşayan kişiler geleceği düşünmekten, bugünü kullanamazlar. Sizin sınav sonucu ile aşırı meşgul olmanız, çocuğunuzun da bu yönde meşguliyetini artıracaktır. Çocuğunuza yardımcı olmak; çocuğunuzun bugün yaptıkları ile ilgilenmek ve desteklemekle gerçekleşecektir.

#### KAYNAK:

- Şenyüzlü, Gülseren, Sınava Hazırlık Motivasyon, Çay Yayınları, 2014
- Biçer, Uğur, Sınav Kaygısını Yenmek için 16 Etkin Uygulama, Cinius Yayınları, 2015
- [http://www.ozelogretim.org.tr/LGS\\_onesi\\_ogrenci\\_ve\\_velilere\\_tavsiyeler\\_icerik922.html](http://www.ozelogretim.org.tr/LGS_onesi_ogrenci_ve_velilere_tavsiyeler_icerik922.html)
- <http://www.turkpdistanbul.com/cocuğu-sinavlara-hazirlanan-velilere-oneriler/>