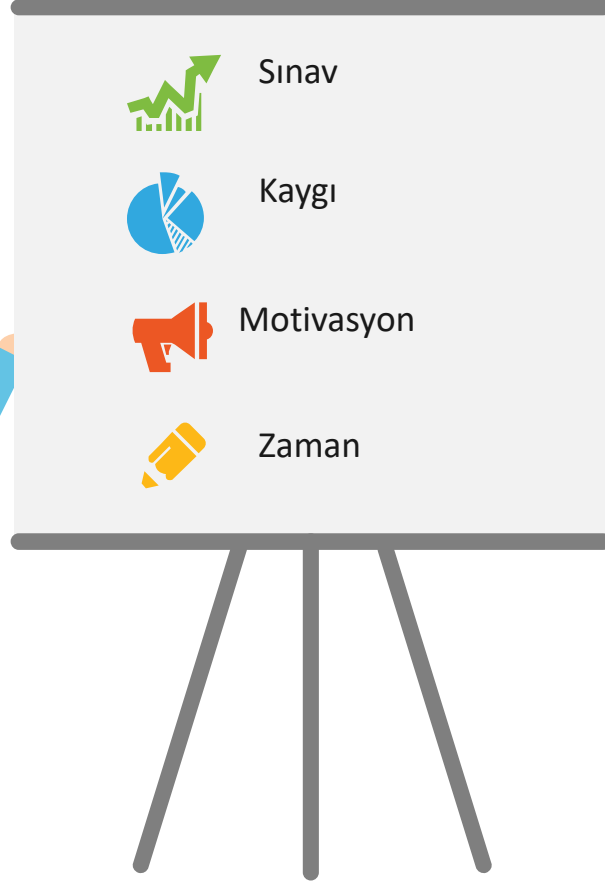




LGS

SINAV ÖNCESİ ÖNERİLER

**İbrahim Özaydın Ortaokulu
PDR Servisi**

Sınav Yaklaşırken



Eksik Olduğın Konuları Tespit Et.

Deneme sınavları ve çözdüğün testlerde fazla yanlış yaptığın konularda eksik olabilir. Bu konuları tespit et ve o konulara çalış. Anlamadığın yerleri öğretmenine sor.

Sınav Yaklaşıırken

TÜRKİYE GENELİ

DENEME SINAVI

A

SINAV KODU
1 7 1 8 1 1 2 6 1

A

T.C. KİMLİK NUMARASI

ADI

Deneme Sınavı Çöz.

Deneme sınavları, sınavda süreni etkin kullanma, eksiklerini fark etme ve sınava psikolojik olarak hazırlanmada katkı sağlar.

Sınav Yaklaşıırken



Motivasyonunu Yüksek Tut.

Özellikle sınav yaklaştıkça, konular yetismeyecek, sorular zor olacak, sınavı kazanmayacağım, deneme sınavlarım kötü v.b. düşüncelere odaklanmak çalışma motivasyonunu düşürür.

Çözüm ise motivasyonunuzu artıracak iç konuşmalar yapmak.

Sınav Yaklaşırken



Sonuca Değil Sürece Odaklanın.

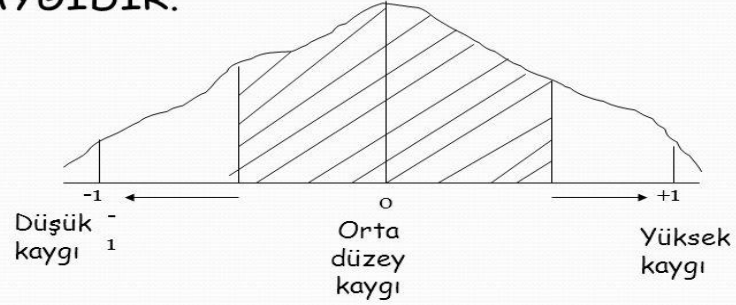
Sürekli olarak sınavda kaç puan alacağınıza ve istediğiniz okulu kazanıp kazanamayacağınıza odaklanmanız kaygınızı artırır.

Bu nedenle sonuca değil sürece odaklanın. Sınava kalan süreyi en iyi nasıl değerlendirebileceğinize odaklanın.

Sınav Yaklaşırken

KAYGI DÜZEYİ GRAFIGİ

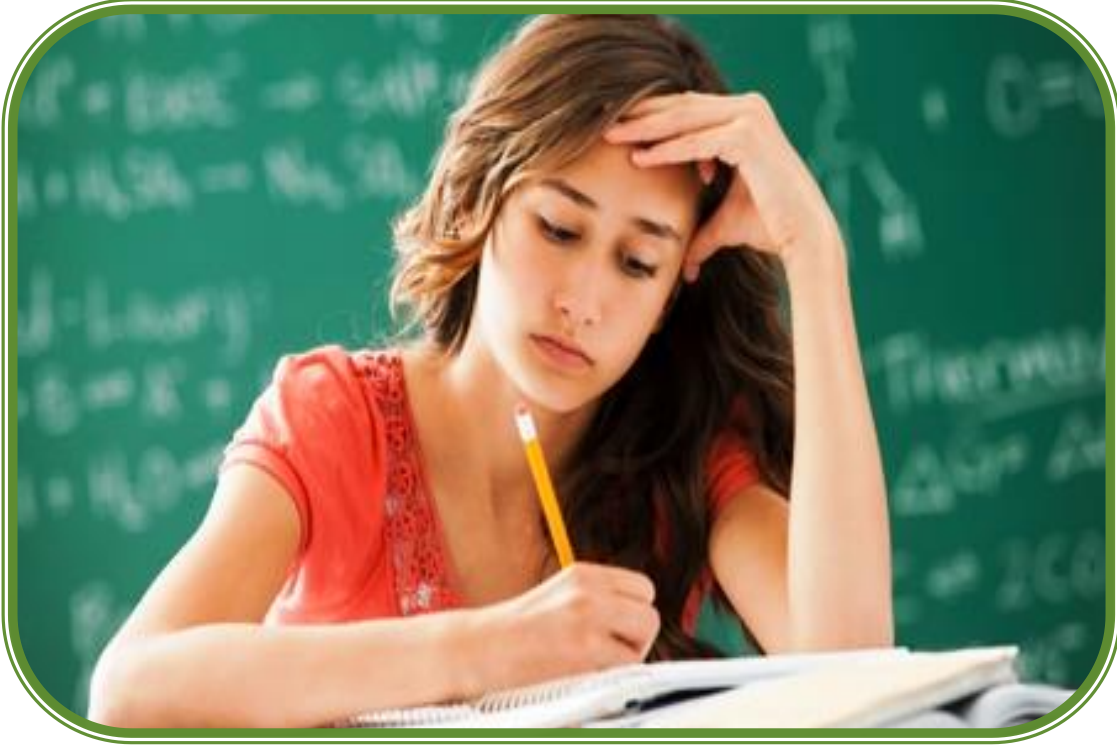
İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY KAYGIDIR.



Kaygınızı Yönetin.

Sınav yaklaştıkça kaygınızın biraz artması normaldir. Fakat kaygınız, sınavlardaki başarınızı ve çalışmanızı olumsuz etkiliyor ise acilen yardım alın.

Sınava 1 Gün Kala



Sınav Öncesi Tekrar Yapabilirsin.

Sınavdan 2-3 gün önce çalışmayı bırakmanıza gerek yok. Sadece son gün zor yeni bir konu öğrenmeyin. Çok yoğun çalışmamak koşulu ile sınavdan bir gün önce bazı konuların tekrarını yapabilirsin.

Sınava 1 Gün Kala



Sınav Evrakını Hazırla.

Sınavda yanında olması gereken
“Kimlik, Kalem, Silgi, Kalemtırış”
akşamdan hazırla.

Sınava gireceğin salon ve sıra numarasını e-okuldan
öğren. Sınav giriş belgen sınava gireceğin salonda
sıranda olacak.

Sınav Günü



Mutlaka Kahvaltı Yapın.

Beynimizin büyüklüğü vücudumuzun % 2'si kadar olmasına rağmen enerjimizin % 20'sini kullanır. Eğer kahvaltı yapmazsanız, sınavda beyniniz verimli çalışmaz dikkat ve odaklanma sorunları yaşabilirsiniz.

Sınav Günü



Kantin Kapalı Olacak.

Kantinler kapalı olacağı için, su, el dezenfektanı, peçete gibi ihtiyaç duyabileceğiniz malzemeleri yanınızda götürün.

Sınav Günü



Rahat Elbiseler Giyin.

Hava sıcaklığını da dikkate alarak rahat edebileceğiniz elbise ve ayakkabılar tercih edin.

Sınav Günü



Geç Kalmayın.

Birinci oturum 09.30 başlayacak olup en geç 09.00 itibari ile sınava gireceğiniz okulda olun.

Sınav Günü



Sadece Bir Yakınızla Gidin.

Sosyal mesafe kuralları çerçevesinde sınava sadece anne, babanız veya bir yakınızla gidebilirsiniz.

Sınav Günü



Sosyal Mesafenizi Koruyun

Sınav öncesinde ve sınav sonrasında maskenizi takın ve arkadaşlarınızla sosyal mesafenizi koruyun. Sınav anında maskenizi çıkarabilirsiniz.

Sınav Günü



Sınav Hakkında Konuşmayın.

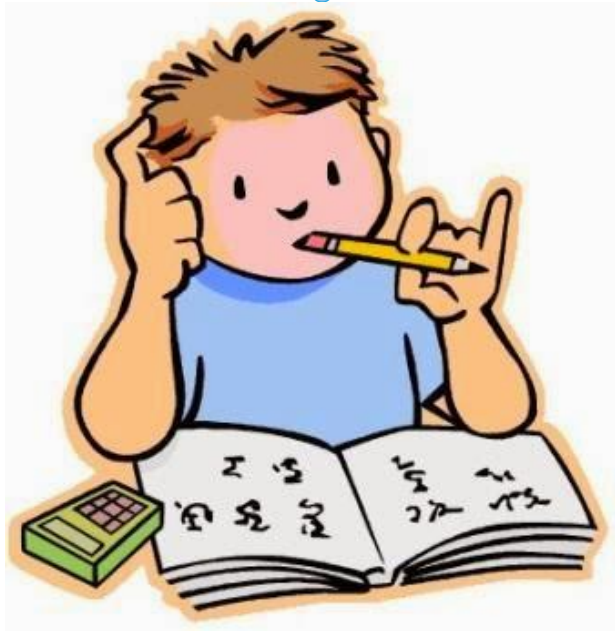
Sınav öncesinde ve arada sınav ve sorular hakkında konuşmayın.

Sınav Anı

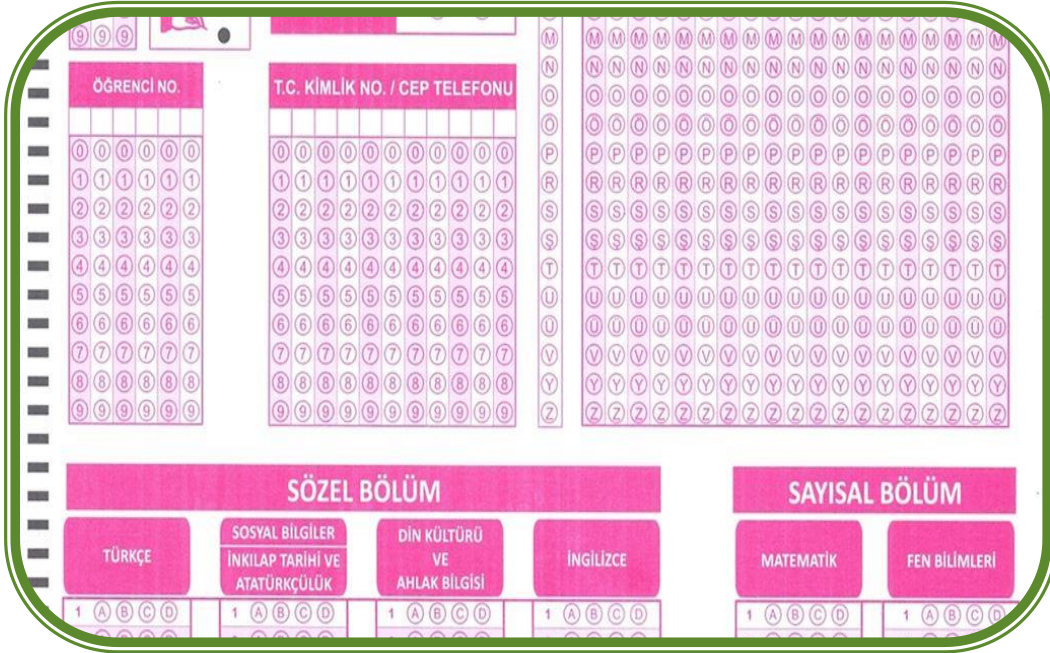
Sınav önemli olabilir
fakat hayatım ve
geleceğim sadece bu
sınava bağlı değil.

Olumlu Düşünün, Derin Nefes Alın.

Sınava yarım saat kala sizleri sınava salonlarına alacaklardır. Sınava başlayana kadar biraz heyecan olması normaldir. Bu süreyi olumlu düşünceler ile geçirin. Lavabo ihtiyacınız varsa gidebilirsiniz.



Sınav Anı



The image shows an optical form for exam registration. It includes fields for student number (ÖĞRENCİ NO.), T.C. Identity Number / Mobile Phone Number (T.C. KİMLİK NO. / CEP TELEFONU), and a large grid of bubbles for coding. Below the grid, there are sections for the Verbal Part (SÖZEL BÖLÜM) and the Numerical Part (SAYISAL BÖLÜM). The Verbal Part includes Turkish (TÜRKÇE), Social Information (SOSYAL BİLGİLER), Religion and Culture / Ethics (DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ), and English (İNGİLİZCE). The Numerical Part includes Mathematics (MATEMATİK) and Science (FEN BİLİMLERİ). Each section has a grid of bubbles for coding.

SÖZEL BÖLÜM				SAYISAL BÖLÜM	
TÜRKÇE	SOSYAL BİLGİLER İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	İNGİLİZCE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ
1 A B C D	1 A B C D	1 A B C D	1 A B C D	1 A B C D	1 A B C D

Kitapçık Türünü Kodla.

Optik formlar dağıtıldığında, bilgilerini kontrol et ve kitapçık türünü ve kodlaman gereken diğer alanları sınav görevlilerinin uyarıları doğrultusunda kodla.

Sınav Anı



Sorulara Ön Yargılı Yaklaşmayın.

Sınavda zor da, kolay da sorular olacaktır. Bu kadar kolay soru olmaz diye soruya yorumunuzu katmayın.

Kolay soruları küçümsemeyin. Unutmayın bir çok öğrenci en kolay sorularda basit hatalar yapıyor.

Sorunun uzun olması zor olduğu anlamına gelmez. Soru uzun diye bakmadan geçmeyin.

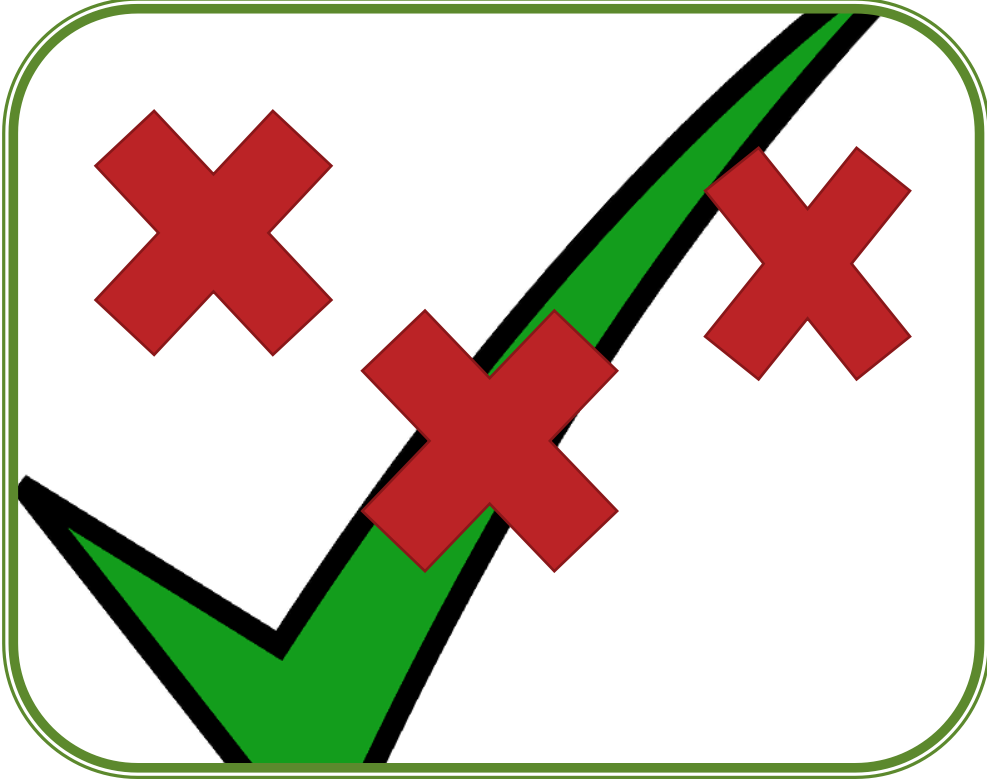
Sınav Anı



İlk İşaretlediğin Seçeneği Değiştirme.

Kararsız kaldıktan sonra ilk işaretlediğin seçeneği (eğer aklına yeni bir bilgi veya ip ucu gelmediyse) değiştirme. Genellikle ilk işaretlenen seçenek doğru çıkar.

Sınav Anı



Bilemediğin Soruları Boş Bırak

3 yanlış bir doğru cevabı götürdüğü için, bilemediğin soruları boş bırak. İki seçenek arasında kaldığında birini seçebilirsin.

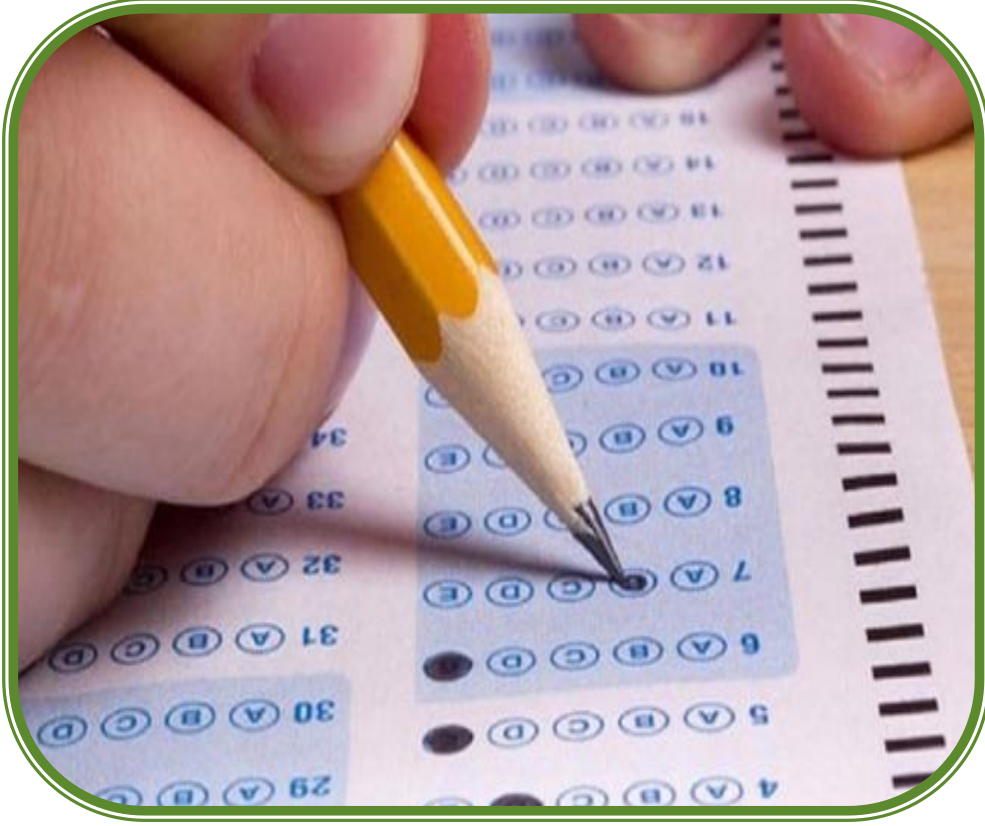
Sınav Anı



Süreni Verimli Kullan.

Yapamadığın ve zorlandığın sorularda çok zaman kaybetme, o soruları boş bırak. Sınav sonunda zamanın kalırsa boş bıraktığın sorulara tekrar dön.

Sınav Anı



Kodlamayı Sınav Sonuna Bırakma.

Cevapları kodlamayı sınav sonuna bırakma. Her sorudan sonra veya sayfa sayfa kodla. En ideal olanı her sayfadan sonra kodlamandır.

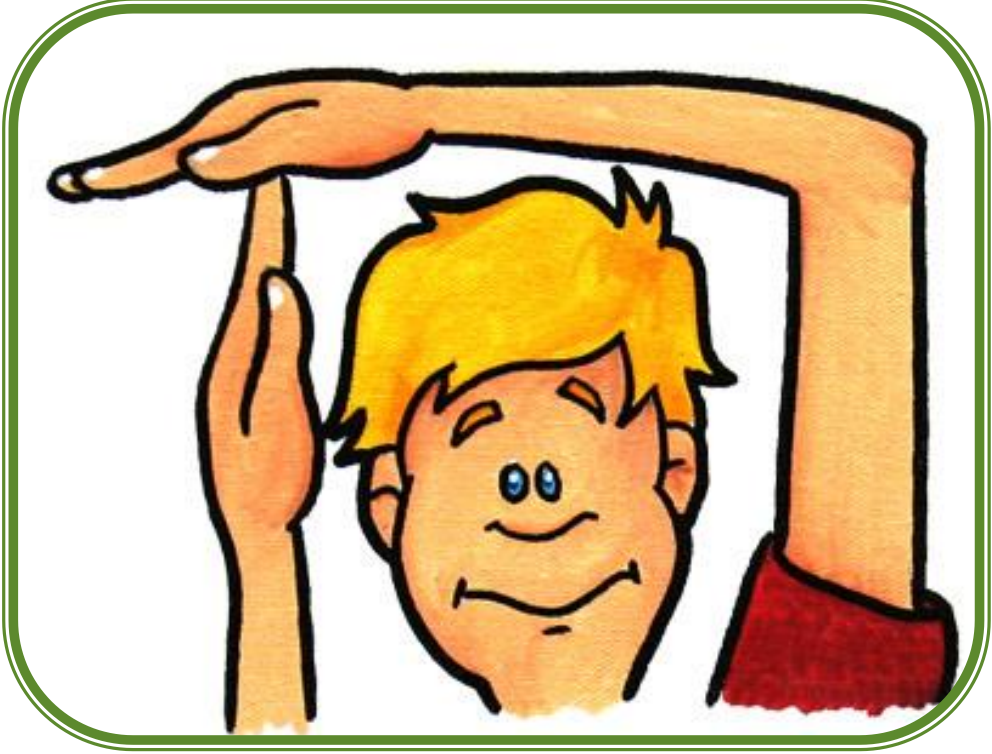
Sınav Anı

$$9 - 3 \div \frac{1}{3} + 1 = ?$$

Kalemini Kullan.

İşlem gerektiren sorularda kalemini kullan. İşlemleri aklından yapman hata yapma olasılığını artırır.

Sınav Anı



Mola Ver.

Sınav anında dikkatinin dağıldığını hissettiğinde veya odaklanmakta zorlandığında geri yaslan ve 20-30 sn. dinlen.

Sınav Anı



Kaygılandığında Nefes Egzersizi Yap

Sınavda kaygın artar ve bu durum dikkatini ve performansını olumsuz etkileyecek duruma gelirse;

- Geriye yaslan ve 3-4 defa derin nefes al.
- Olumlu iç konuşmalar yap.

Sınav Anı



Kontrol Et.

Sınav sonunda sınav evraklarını teslim etmeden önce;

- Kitapçık türü ve diğer kodlaman gereken bölümleri kodlayıp kodlamadığını,
- Boş bıraktığın soruları,
- Cevaplarını doğru şekilde kodladığını kontrol et.

Sınavda Başarılar Dileriz...

İbrahim Özaydın Ortaokulu

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

Sunumumuz Bitmiştir...

Teşekkürler...