

LGS'DEN ÖNCE SON TÜYOLAR

- + Sınava sayılı günler kala nasıl ders çalışılmalı?
- + Sınav heyecanını kontrol edebilmek mümkün mü?

Uzun bir çalışma maratonu olan LGS'den önce, kalan zamanın verimli geçirilmesi gerekiyor. Sınava az bir zaman kala hem öğrencilerin hem de velilerin heyecanı artarken sınava hazırlık sürecinin tamamı gibi bu kalan zamanı da doğru bir şekilde yönetilmesi çok önemlidir.

Bu süreçte öğrenciler, öncelikle konu eksikliklerinin olup olmadığını kontrol etmelidir. Daha sonra konu eksiklikleri varsa bunları tamamlamalıdır. Bunun için okuldaki öğretmenlerinden ya da konuyu bilen arkadaşlarından destek alabilirler. Çünkü eksik olduğunu düşünerek sınava girmek sınav anında panik olmaya yol açar. Sınav anında panik olmamanın en iyi yolu konulara hakim olduğunun ve eksikliklerinin olmadığını bilmesidir. Bu aynı zamanda öğrencileri başarıya da götürür. Öğrenci konu eksikliklerini tamamladıktan sonra da bildiği konuları tekrar gözden geçirmeye özen göstermelidir. Çünkü süreç içerisinde bilinen konular unutulabilir.

Soru Çözümü Atlanmamalı

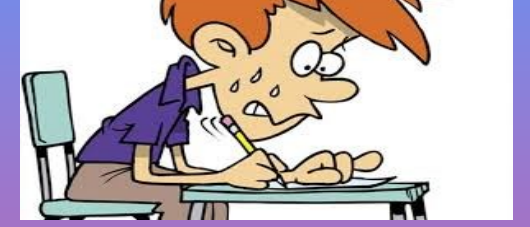
Eksik konuların üzerinden geçildikten ve konu tekrarlarının yapılmasından sonra bu konularla ilgili mutlaka soru çözümü yapılmalıdır. Soru çözümü, konuların pekişmesi konusunda öğrencilere yardımcı olur.



Her gün düzenli olarak LGS deneme sınavı çözümü yaparak çalışılması gerekmektedir. Denemelerde yanlış cevaplandırılan sorularla ilgili konulara tekrar bakılmalı ve bu konuların eksikleri tamamlandıktan sonra tekrar soru çözümü yapılmalıdır. LGS deneme sınavı eksik konuların giderilmesinde öğrenciler için büyük bir avantajdır.



Kendisine güvenen ve rahat olan bir öğrencide sınav heyecanı çok kısa sürerken, sınava yeterince çalışmadığına inanan öğrencilerde sınav paniği ortaya çıkabilir.



Bu durumda ise öğrencinin telaşa kapılmasına ve soruları görememesine neden olur. Ancak dinlenerek sınava girebilmeleri adına sınava bir gün kala dinlenmeleri, öğrencilerin yararına olacaktır.

Tüm bunlar da gösteriyor ki asıl önemli olan, sınava görececek öğrencilerin kendisine olan inançlarıdır. Bu inançları onlara başarıyı getirecektir.

Son 10 gününüzü planlayın!

Sınavdan önceki son gün ya da gece tüm derslerden tekrar yapmak için tabii ki yeterli zamanınız olmayacaktır. Bu sebeple son 10 gününüzü ya da haftanızı planlayın. Hangi dersleri hangi gün tekrar edeceğinizi gün gün planlamak sınava girmeden hemen önceki günlerde yaşayacağınız panik durumundan sizi kurtaracaktır.

Notlar-özetler çıkartın

Masanızda veya çalışma alanınızda bulunan sınav için gerekli olmayan notlardan ve kitaplardan kurtulun. Bu gereksiz notlar ve kitaplar sizin dikkatinizi dağıtacak ve zamanınızı çalacaktır. Tüm dersleri baştan sona tekrar tekrar okuyup çalışmak yerine sadece hafızanızı tetikleyen ana başlıkları her bir ders için ayrı ayrı kağıtlara not alın. Bu sayede zamanı daha verimli kullanmış olursunuz.

Formülleri tekrar edin

Öğrenilmesi gereken formülleri, yazım kuralları gibi unutulabilecek bilgileri tekrar edin. Bunları her ders için uygulayın. Türkçe dersi için ayrı ve bitişik yazılan kelimeler gibi... Fen ve matematik için ise formülleri ufak kartlara yazıp her gün çalışın.

Düzeninizi bozmayın

Normal uyku düzeninizin dışına çıkmayın. Uzun ve gece geç saatlere kadar uzayan çalışmalardan kaçının. Her gün yatmanız ve kalkmanız saatlerde yatın ve kalkın. Bu düzeni değiştirmek sizin dengenizi de bozacağından verimliliğiniz de düşer. Yine alışık olduğunuz yemek düzenini koruyun. Abartılı yemekler ve uzun süredir yemediğiniz yiyecekleri tüketmekten kaçının.

Son Güne Dikkat!

Sınavdan bir önceki gün, güne erken başlamalıdır. İyi bir kahvaltıdan sonra o günü öğrenciler, rahatlatıcı aktiviteler yaparak zihinlerini ve bedenlerini dinlenmeye ayırabilirler.

Sınavdan önce sağlıklı beslenmek özellikle önemlidir. Mide rahatsızlığına neden olacak ya da alerjik gıdalardan uzak durulması sınav günü kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.



HEYECAN DOĞALDIR

Sınav süresince dikkatinizin dağıldığı anlar olabilir. Dikkatinizin dağılmaya başladığını hissettiğinizde 10-15 saniye gözlerinizi kapatın ve alınınızı, şakaklarınızı ovarak rahatlatmaya çalışın.

Sınav öncesinde ya da sırasında heyecanlı hissetmeniz gayet doğaldır. Eğer heyecanınızın kontrol edemediğiniz bir seviyeye geldiğini hissederseniz nefes egzersizi ile rahatlayabilirsiniz. Bunun için burununuzdan derin bir nefes alın; 2-3 saniye aldığınız nefesi tutun ve aldığınız sürenin iki katı kadar bir sü-



LGS ÖNCESİ

SON ADIMDA YAPILMASI GEREKENLER



SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PINAR MAH. 74045 SK. NO:3 SEYHAN/ADANA

TELEFON: 0322 4578713

e-posta : seyhanram01@gmail.com