**SINAVA 10 GÜN KALA ÖNERİLERİ**

**Uyku Düzeninizi Belirleyin ve Sınava Kadar Bozmayın**

• Her gün aynı saatte uyuyup uyanmaya özen gösterin.

• Sınav saatine uyacak şekilde bir uyanma saati belirleyin.

• Gece geç saatlere kadar süren ders çalışmadan kaçının.

**Alışık Olduğunuz Yemek Düzenini Bozmayın ve Sağlıklı Beslenin**

• Abartılı yiyecekler ve uzun zamandır yemediğiniz farklı yemekler yemeyin.

• Abur cubur yemek yerine sağlıklı olan sebze ve meyve yemeye özen gösterin.

**Rahatlamanızı Sağlayacak Nefes Egzersizleri Yapın**

• Stres ve kaygı durumuyla en iyi baş etme yöntemi; doğru bir şekilde uygulanan nefes egzersizleridir. Bu konuyla ilgili öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.

**Deneme Sınavları Çözün ve Çıkmış Sorulara Bakın**

• Ciddi bir ortam oluşturularak gerçek sınavmış gibi çözülen deneme sınavları heyecanın kontrol edilmesine ve sınavda zaman yönetimine katkı sağlar.

• Soru tarzlarını kavramak ve zorluk derecelerine alışabilmek için çıkmış soruları çözün.

• EBA’ da yayınlanan örnek soruları mutlaka çözün.

**Not ve Özetlerinizi Okuyun**

• Kalan zaman diliminde sıfırdan konu okumanız kafanızı karıştırabilir. Bunun yerine tuttuğunuz özet ve notlara kısaca göz gezdirmeniz daha etkili olacaktır.

**Kitap Okumaya Devam Edin**

• Her gün mutlaka kitap okuyun. Kitap okumak hem zihninize iyi gelecek hem de okuma ve anlama becerinizi daha iyi kullanmanızı sağlayacaktır.

**Test Çözerek Konuları Pekiştirin**

• Her dersten olacak şekilde günlük test çözün. Yanlışlarınızın çıktığı konu özetlerine göz atabilirsiniz.

• Mutlaka süre tutarak test çözün. Sınav anında zaman yönetimi konusunda çok faydalı olacaktır.

**Son 3 Gün LGS Saatinde Deneme Sınavı Çözün**

• LGS başlama saatinde denemenize başlayın. Böylece sınav günü her gün yaptığınız gibi deneme çözdüğünüzü hissedecek ve heyecanınızı kontrol altına alacaksınız.

**SINAVA 1 GÜN KALA ÖNERİLERİ**

• Son güne kadar çözdüğünüz MEB sorularını ve denemeleri düşündüğünüzde en çok hangi soru tiplerinde takılıyorsanız o soru tiplerini gözden geçirin.

 • Konulardaki hatırlayamadığınız detaylara kısa bir şekilde göz atabilirsiniz…

• Son gün deneme çözmeyin fakat küçük küçük eksiklikler üzerinde çalışın.

• Çok ihtiyaç olmadan ve doktor tavsiyesi olmadan herhangi bir ilaç içmeyin.

• Nüfus Cüzdanınızı, 2 adet yumuşak uçlu sınav kalemi, 1 adet iz bırakmayan silgi, 1 adet kalemtıraş, Selpak ve 1 adet suyu sabah götürmek üzere hazırlayın.

• Zihin açar niyetiyle her zamankinden farklı bir yiyecek yemeyin. Özellikle tatlı, çikolata ve aşırı baharatlı yiyeceklerden uzak durun.

• Akşam en geç 22.30, 23.00 gibi uyuyun, Kesinlikle geç saatlere kadar ders çalışmayın.

**SINAV GÜNÜ SINAV BAŞLAMADAN ÖNCEKİ ÖNERİLER**

• Sınav günü erken kalkın.

• Kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giyin.

• Mutlaka kahvaltınızı yapın.

• Hazırladığınız nüfus cüzdanı ve lazım olan diğer eşyalarınızı yanınıza alarak okula gelin.

**SINAVDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR**

• Kitapçıklar önünüze konduğunda küçük bir heyecan yaşayabilirsiniz. Bu durum gayet normaldir. Bunu herkes yaşayabilir. Sınav başladıktan sonra birkaç dakika içinde daha rahat olacaksınız.

• Denemelerinizdeki testleri hangi sırayla çözdüyseniz sınavda da o sırayla testleri çözün. Sınavda stil değiştirmeyin.

• Kodlama yaparken soru soru kodlarsanız zamanınız boşa harcanabilir, tüm hepsini çözdükten sonra kodlarsanız kaydırma yapabilirsiniz. En doğru kodlama şekli; bir sayfadaki 3-4 soruyu çözüp ardından kodlamaktır.

• Kodladığınız bir sorunun cevabını değiştirmek istediğinizde, cevap kâğıdını karalama yapmadan silmeye gayret edin.

• Soruyla inatlaşmayın. İlk uğraşınızda çözemediğiniz zaman hemen soruyu temizleyip diğer soruya geçin. Tüm soruları cevaplandırdıktan sonra yapamadığınız sorulara zamanınız kalacaktır. Soruyla inatlaşıp çok zaman harcarsanız diğer soruları riske atarsınız.

• Sorularda her cümlenin altını kesinlikle çizmeyin. Sorudaki ayrıntıyı fark edemeyebilirsiniz. Sadece önemli yerlerin altını çizebilirsiniz.

• Önce soru kökünü daha sonra paragrafı veya öncülü okuyun.

• Bir soru hakkında hiçbir fikriniz yoksa o soruyu boş bırakın. ( 3 yanlış 1 doğruyu götürür)

• Uzun ve şekilli sorulardan gözünüz korkmasın. Uzun soru, zor soru değildir. Soru uzun olup da cevabı içinde saklayabilir ve cevabı çok kolay da olabilir.

• Sayısal derslerde işlem yapın. Zihinden çözmeye çalışmayın. Zihinden yapılan işlemler çoğu zaman dikkatsizlikten dolayı yanlış çıkabilir.

• Soru ifadelerinde yer alan : “ … söylenemez, …. Çıkarılamaz, … değildir” gibi olumsuz ifadelere dikkat edin.

• Süreyi iyi ayarlayın. Erken bitirirseniz cevaplarınızı kontrol edin. Sınavdan erken çıkmayın.

**Mutlu ve Umutlu Olmanız Dileğiyle…**

**Başarılar…**

**Kdz. Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

 **Rehberlik Hizmetleri Bölümü**