

LGS ÖNCESİ ÖNERİLER

Sınavdan önce;



•Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.

•Motivasyonunuzu yüksek tutmalı ve moralinizi bozacak durumlar ve kişilerden uzak durmalısınız.

•Sınavda elinizden geleni en iyi şekilde yapacağınıza yönelik kendinizi motive etmelisiniz.

- Sınavdan önceki gününüzü yorucu etkinlikler yapmadan normal bir gün gibi geçirmeye dikkat etmelisiniz.
- Sınav günü ulaşım süresini ve güzergâhını planlayabilmek için sınava gireceğiniz okulu son güne bırakmadan gidip yerinde görmelisiniz.
- Uyku düzeninize dikkat ederek yeteri kadar uyumaya özen göstermelisiniz. Ne geç ne de erken uyumalısınız.



•Uyumadan önce gevşeme ve nefes egzersizleri yapabilirsiniz.

•Beslenme düzeninizi bozmadan sağlıklı ve aşırıya kaçmayacak şekilde yemek yemelisiniz.

•Dengeli bir kahvaltı yapmalı ve alışık olmadığınız gıdaları tüketmekten kaçınmalısınız.

- Hava durumuna uygun ve rahat kıyafetler giymelisiniz.
- Sınav yerine geç kalmayacak şekilde yola çıkmalısınız.

- Sınava getirilmemesi gereken eşya, cep telefonu, takı gibi araç gereçlerin üzerinizde bulunmamasına dikkat etmelisiniz.
- Sınavda yanınızda bulundurmanız gerekeni (kimlik, su vb.) daha önceden hazırlamayı unutmamalısınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler sürekli kullandıkları araç gereç ve cihazları kendilerinin getirmesi kaydıyla sınavda kullanabilecek.
- Unutmayın... Sınav stresi normaldir ancak sınav öncesinde yaptığınız hazırlıklar ve sınav sırasında uygulayacağınız stratejilerle bu stresi azaltabilirsiniz.

Sınav sırasında;



- Soruları anlamak için gereken zamanı ayırarak ve cevaplarınızı düşünerek başarılı bir sınav süreci geçirebilirsiniz.
- Sınav sırasında sakın kalmaya özen göstermeye ve soruları okumaya dikkat edin. Ayrıca, sınav boyunca sürenizi verimli kullanarak tüm soruları cevaplamaya çalışınız.
- Son olarak sınav ölçütlerinin sadece bir değerlendirme ölçüsü olduğunu ve gerçek sizi tam olarak yansıtamayabileceğini unutmayın. Sınavdan sonra ne olursa olsun, sizinle gurur duyacağımızı unutmayın. Kendinize güvenin ve sınavda en iyi performansınızı sergileyin.
- Hayallerinizi başaracağınıza inancımız tamdır.
- Unutmayın, her zaman yanındayız ve sizinle gurur duyuyoruz.

Başarılar...

LGS
'ye doğru...

SINAVDA
BAŞARILAR DİLERİZ

Sınavdan önceki gününü yorucu etkinlikler yapmadan normal bir gün gibi geçirmeye dikkat etmelisin.

Beslenme düzenini bozmadan sağlıklı ve aşırıya kaçmayacak şekilde yapmalısın.

Uyumadan önce gevşeme ve nefes alma egzersizleri yapabilirsin.

Sınavda yanında bulundurman gerekenleri daha önceden hazırlamayı unutmalısın (kimliğinizi, suyunuzu vb.)

Uyku düzenine dikkat etmelisin ne geç ne de erken uyumalısın.

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler, sürekli kullandıkları araç -gereç ve cihazları kendilerinin getirmesi kaydıyla sınavda kullanabileceklerdir.

SINAVA 1 GÜN KALA


Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

LGS
'ye doğru...

SINAVDA
BAŞARILAR DİLERİZ

Dengeli bir kahvaltı yapmalı ve alışık olmadığın gıdaları tüketmekten kaçınmalısın.

Sınavda getirilmemesi gereken eşya, cep telefonu, takı gibi araç - gereçlerin üzerinde bulunmamasına dikkat etmelisin.

Sınava elinden geleni en iyi şekilde yapacağına yönelik kendini motive etmelisin.

Hava durumuna uygun ve rahat kıyafetler giymelisin.

Sınav yerine geç kalmayacak şekilde yola çıkmalısın.

SINAV GÜNÜ


Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü