

# LGS'YE BİR ADIM KALA

## SINAV ÖNCESİ

Özellikle son hafta beslenmene dikkat et. Sağlıklı ve dengeli beslen, dışarıdan ve bilmediğin yerlerden herhangi bir şey yememeye gayret göster.



Uykunun dikkat için önemli olduğunu unutma. Son hafta sınav için yatacağın saatte yatıp kalkacağın saatte kalk. Uyku saatini sınava hazırla!

Egzersiz yap, en az 30 dakika yürü-  
yebilirsin. Toprakta çıplak ayakla yürü-  
menin gerginliği aldığına dair bilgiler  
var.

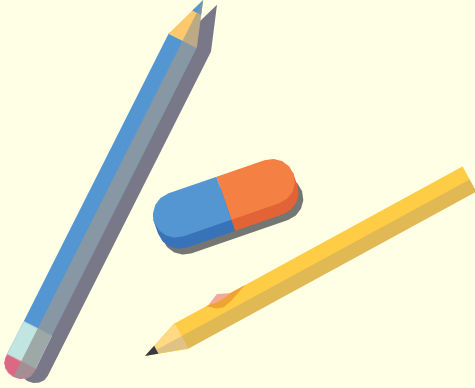
Sınav konularına ilişkin son hazırlıklarını tamamla!



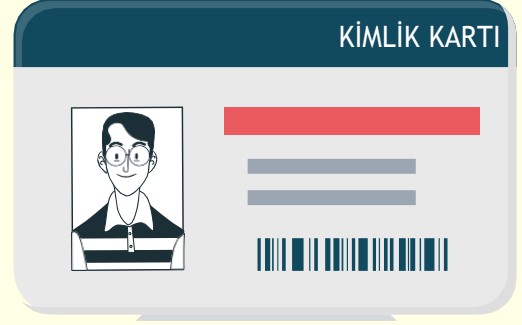
# LGS'YE BİRADIM KALA

## SINAVA GİDERKEN

TC Kimlik Belgeni yanına almayı unutma. Sınav giriş belgeni sınav günü okuldan alabilirsin. E okul üzerinden sınav giriş belgeni görebilirsin.



Sınav olacağın okula çok erken ve çok geç gitme. Gitme mesafe ve süreni ölçmek için okuluna sınav öncesi gidip bir kontrol edebilirsin. Ayrıca rahat kıyafetler giymeyi tercih edebilirsin.

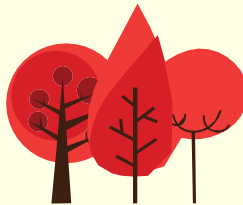


Giderken yanına en az 2 tane yumuşak uçlu, siyah kurşun kalem, yumuşak güzel silen bir silgi, kalemıraş almayı unutma! Dilersen yanına su, peçete ve dezanfektan da alabilirsin.



Sınava girmeden tuvalet ihtiyacını gider.

Dik bir duruş sergile ve kendine hazırım, elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım de.



# LGS'YE BİR ADIM KALA

## Sınav Sırasında

Kendine güven. Bildiğin şeyi unutmazsın. Bedensel ve fiziksel koşullar bildiğini unutturamaz.



Kaygının normal olduğunu unutma! Kaygının arttığını düşündüğünde doğru nefes al, nefes egzersizi yap! Bedenin alarm sistemine teşekkür et ( Bana yardımcı olduğun için teşekkür ederim. Ama şimdi izin ver soruları çözeceğim .)

Bu soru zor gözüküyor, bu konuyu yapamıyorum zaten geçeyim gibi düşüncelere girme. Yapamadığın soruda takılma, ona işaret koy. Zamanın kalırsa geriye dönüp bakabilirsin. Buna turlama tekniği diyoruz.



**ODAKLANAMIYORUM,  
ENDİŞELİYİM!**

OKSİJEN



Dikkatinin düştüğünü ve odaklanamadığını düşündüğünde DUR! Dik bir pozisyon al, duruşun nasıl hissedeceğini belirler. Nefes egzersizi yap, uzunca burundan al, nefesin hareketini hisset ve daha kısa sürede ver. Sınav salonunda görebildiğin 3 nesne seç. Bu nesnelerin kendi içinden ismini söyle. Tekrar nefes al. Hazırım, başlayabilirim de ve başla! Dikkatini toplamak için harcadığın 1-2 dakika senin sınav sürecinde daha dikkatli ve hızlı olmanı sağlayacaktır.



# Biraz da NEFES...

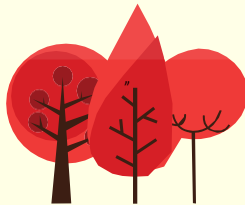


## KARAHİNDİBA NEFESİ

1. Elinde bir karahindiba tuttuğunu varsay.
2. Derin bir nefes al.
3. O nefesi bir anlığına tut.
4. Yavaşça nefesi geri ver.
5. Gökyüzüne doğru uçuşan karahindiba yapraklarını gözünde canlandır.
6. Şu anda endişelendiğin bir şey varsa, yaprakların bu endişeyi taşıdığını düşün.

## SONSUZLUK NEFESİ

1. İşaret parmağını öne çıkar.
2. Havada sonsuzluk işareti veya sekiz rakamını takip ederken derinlemesine nefes al ve yavaşça ver.
3. Gözlerini hareketli parmağına odakla.
4. Nefesin karnına yayıldığını hisset ve verirken karnından nefesin çıktığını hisset.



# Biraz da NEFES...

1. Sağ elini karnına, sol elini göğsüne yerleştir
2. Dört saniye derin bir nefes al, sonra dudakların kapalı iken dört saniye boyunca burnundan nefes ver
3. Göğsünün ve karnının yükselişini ve düşüşünü hisset
4. Karnına elini veya bir nesne koyarak yükseliş ve inişini görebilirsin.
5. Bu egzersizi birkaç dakika boyunca yap.

## SON OLARAK...

Sınavların bir eleme yöntemi olduğunu ve senin başarılı veya başarısız olduğunu değil sorulan soruların ne kadarını yapabildiğini ölçtüğünü unutma. Sınav sonrası performansını değerlendirebilir, tercih sürecine hazırlık yapabilirsin. Amacın daima elinden gelenin en iyisini yapmak olsun!

Sınavında başarılar... 😊

Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni  
Semanur ÇAĞLAYAN  
Şehit Mustafa GÜMÜŞ Ortaokulu/İHO