



**ÇUKUROVA REHBERLİK
ve ARASTIRMA MERKEZİ**
**LGS SINAV GÜNÜ
ÖNERİLERİ**

HEDEF
LGS

VAKTİNDE KALK



KAHVALTINI YAP

KİMLİĞİNİ AL



SU ŞİŞENİ AL



**SINAVA GİRİŞ
BELGENİ AL**



**ZAMANINDA YOLA
ÇIK**

**TAM
ZAMANINDA
SINAV
SALONUNDA
OL.**



Panik yapma, zorlandığın soru olduğunda panikle-
mek yerine soruyu atlayıp daha kolay olanlara geçe-
bilir ve sonradan tekrar dönüp zor sorulara daha
fazla zaman ayırabilirsin.

Sınavda dikkatini dağıtabilecek şeylerden kaçınma-
ya çalış.

Rehber Öğretmen Adem HAS

**BAŞARILAR
DİLERİZ.**

Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir.

Fizyolojik Belirtiler:

Nefes alıp vermede artış olması, kalp atışlarının normalden fazla olması, iştahın azalması, uyku problemleri vs.

Psikolojik Belirtiler:

Sinirli ve gergin olmak, dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak.

Davranışsal Belirtiler:

Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme, deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama) vb.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- ⇒ Zamanı etkin kullanamama
- ⇒ Plansız çalışmak
- ⇒ Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- ⇒ İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- ⇒ Mükemmeliyetçilik
- ⇒ Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- ⇒ Aile ve çevrenin beklentileri.
- ⇒ Geçmiş deneyimler.
- ⇒ Aile baskısı



SINAVLA İLGİLİ DUYULARIMIZI KONTROL İÇİN ÖNERİLER

Sınav kaygısı hiç olmaması gereken bir durum değildir. Aksine belli düzeydeki sınav kaygısı öğrenciyi motive eder, ders çalışması için teşvik eder. Eğer herhangi bir sınavla ilgili hiç kaygı yaşanmazsa ders çalışma gereği de hissedilmez. Dolayısıyla normal düzeydeki kaygı doğaldır ve yaşanması gerekir.

Sınavda başarısızlığı getiren ve performansın tam olarak sergilenmesinin önüne geçen ise aşırı kaygının olmasıdır. Aşırı kaygının yaşanması öğrenmenin ve öğrenilen bilginin kullanılabilmesinin de önüne geçen bir durum olabilir. Olması gereken, kaygıyı görmezden gelmek yerine onu kabul etmeyi ve baş etmeyi öğrenmektir. Aşağıda sınavla ilgili duygularınızı kontrol etmenize yönelik bazı öneriler; fiziksel, psikolojik ve akademik olmak üzere üç başlıkta ele alınmıştır. Bu öneriler birbirlerinden bağımsız değildir. Örneğin, fiziksel olarak kendinizi iyi ve dingin hissetmeniz hem psikolojik hem de akademik olarak aynı duyguları yaşamınıza yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, sınav kaygısıyla baş etmek için uygun olan stratejilerin kişiden kişiye değişebileceği unutulmamalıdır.

"Atmacanın saldırıları serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. Sınavlar da sevilme de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir."

SINAVLA İLGİLİ DUYULARIMIZI KONTROL İÇİN ÖNERİLER

Fiziksel

- ⇒ Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz.
- ⇒ Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.
- ⇒ Yürümek ve koşmak gibi egzersiz hareketlerini her gün 30'ar dakika yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- ⇒ Araştırmalar uykusuzluğun odaklanmakta güçlük yaşamak ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi nedenlere yol açtığını göstermektedir.
- ⇒ Düzenli kullanmanız gereken ilaçları almanız ve sınavla ilgili kaygınız ya da uyku probleminiz için reçetesiz ilaç kullanmamanız da oldukça önemlidir.
- ⇒ Sınav günü kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giymeniz fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



SINAV STRATEJİLERİ

→ CESUR VE İSTEKLİ OL. Uzun



ve şekilli sorular gözünü korkutmasın. Bu sorularda genelde yeterli olarak açıklama verilir ve dikkat edilirse doğru cevap bulunabilir.

→ BIRAKMAYI DA BİLMELİSİN.

Sorularla inatlaşmamalısın. Çözemediğin bir soru da inatlaşmak hem motivasyonunu olumsuz etkiler, hem de farkında olmadan zamanını bitirir. Bir soruya iki dakikadan fazla zaman ayırma. Gerekirse sonra tekrar dön.

→ GEREKİRSE SORUYA BAŞTAN

YENİDEN BAŞLA. İşlem gereken sorularda yaptığın işlem sonucu bulduğun sonuç cevap şıklarında yoksa çözüme yeni baştan başla. Çözümün üzerinden gitmek bazen yaptığımız hatayı görmemize engel olabilir. Yeniden işlem yapmak büyük ihtimalle iyi sonuç verebilir.

SINAV STRATEJİLERİ

→ KODLAMAYA DİKKAT ET.



Sayfadaki soruları çözdüğünde cevaplarını dikkatle kodla. Boş bıraktığın soruları kitapçıkta yuvarlak içine al. Cevapları sonradan kodlamak soru sırasını kaydırmalara sebep olabilir.

"BAŞARILI BİR SINAV DİLİYORUM."



Çukurova Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Belediye Evleri Mah. 84176 Sk. No. 78
Çukurova/Adana
Tlf. 0 (322) 248 30 33 Fax: 0 (322) 248 30 34

ADANA ÇUKUROVA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SINAV STRATEJİLERİ



ADANA —2025

SEVGİLİ GENÇLER;

Liselere Giriş Sınavı (LGS) ve Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS); uzun yıllar aldığımız eğitim ve öğretimde bir ileriye adım atmanın önemli sınır taşları sayılır. Bu sınırdan geçerken büyük bir gayretle verdiğimiz çaba ve emeklerin elimizde olmadan heba olmaması için azami dikkatli davranmamız gerekir. Peki nasıl davranalım; Sınava girerken bazı olumsuz düşüncelere ve yanlış stratejilere sahip olabilirsin. Doğru düşünce ve stratejilerin nasıl olmalı?

Sıraya oturduğun anda her şeyi unutmuş gibi hissedebilirsin. Kendine sınavının başarılı geçeceğini söyleyip motivasyonunu yükseltmelisin.

» » »

SINAV STRATEJİLERİ

→ **RAHATLAMAK İÇİN NEFESİNİ TANSİYONUNU VE NABZINI DÜZENLE.** Bunun için 10-15 saniye arkanıza yaslanarak üç dört defa derin nefes alın, Nefes aldığında karnın şişsin, aldığın sürenin iki katı sürede nefesini geriver. Her şeyin senin kontrolünde olduğunu düşün.



→ **SINAVA EN GÜVENDİĞİN TESTTEN BAŞLA.** İlk dakikalar çok kritik. Bu nedenle kendini iyi hissettiğin testten başlaman hem kaygını azaltacak hem de odaklanmana yardımcı olacaktır.



» » »

SINAV STRATEJİLERİ

→ **BASİT DÜŞÜNMEYİ DE BİL** Her soruda mutlaka bir çeldirici durum olmaya bilir. Her sınavda bazı sorular kolay denecek düzeyde olabilir. Aksini düşünmek zaman kaybına neden olabilir.



→ **HER SORUYA ŞANS VER.** Hiçbir soruyu okumadan geçme. Okumadığın soru hakkında kanaat sahibi olamazsın.



→ **SORUYU DOĞRU OKUDUĞUNDAN EMİN OL.** Ne istenildiğini anlamak soruyu doğru çözmenin ilk adımıdır. Bu aşamada özellikle olumlu yada olumsuz soru köklerine çok çok dikkat et.



SINAVLA İLGİLİ DUYULARIMIZI KONTROL İÇİN ÖNERİLER

Psikolojik

- ⇒ Duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- ⇒ Geçmiş ya da geleceği düşünmek yerine şu an yaşadıklarınıza odaklanmak sınav sürecinde kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine bedenlen ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olacaktır.
- ⇒ Nasıl ki başkalarıyla kıyaslandığımızda kendimizi öfkeli hissediyorsak ve bu tutum bizi motive etmiyorsa, bizde kendimizi de başkalarıyla kıyaslamamızda kaygı düzeyimizi artırabilir.
- ⇒ Zihninizden "hiçbir şey yapamayacaksın, başarısızsın" gibi cümleler geçtiğinde bu düşüncelerin başarınızı olumsuz etkilemesine izin vermek yerine bu cümleleri zihninizden uzaklaştırabilir ya da olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.
- ⇒ Sınavlarda her öğrenci bir miktar kaygı yaşar. Bu kaygı normal bir duygudur. Bununla savaşmak yerine kabul edebilirsiniz.
- ⇒ Zorluklarla baş etmede mizah işe yarayabilir. Biraz tebessümün, gülmenin kime zararı olur ki:)
- ⇒ Kendiniz ve arkadaşlarınız için sınavla ilgili iyi dileklerde bulunmanız kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- ⇒ Sosyal destek de bu süreçte kesinlikle önemlidir.

SINAVLA İLGİLİ DUYULARIMIZI KONTROL İÇİN ÖNERİLER

Akademik

- ⇒ Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- ⇒ Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,
- ⇒ Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,
- ⇒ Test çözme tekniklerini öğrenmek,
- ⇒ Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek, akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Sevgili öğrenciler, son olarak kaygıyla baş etmek için size nelerin iyi geldiğini veya iyi gelebileceğini bizzat kendinize sorun. Kaygılı hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini düşünmek bu sorunun cevabını bulmanıza yardımcı olabilir.



KAYNAKÇA: <https://www.meb.gov.tr/lgs-kapsamindaki-sinava-katilacak-ogrenciler-icin-oneriler-haber/26458/tr>

Çukurova Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Belediye Evleri Mah. 84176 Sk. No. 78
Çukurova/Adana
Tlf. 0 (322) 248 30 33 Fax: 0 (322) 248 30 34



ADANA ÇUKUROVA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖĞRENCİLERE SINAV İÇİN ÖNERİLER



ADANA-2025

Adem HAS
Rehber Öğretmen