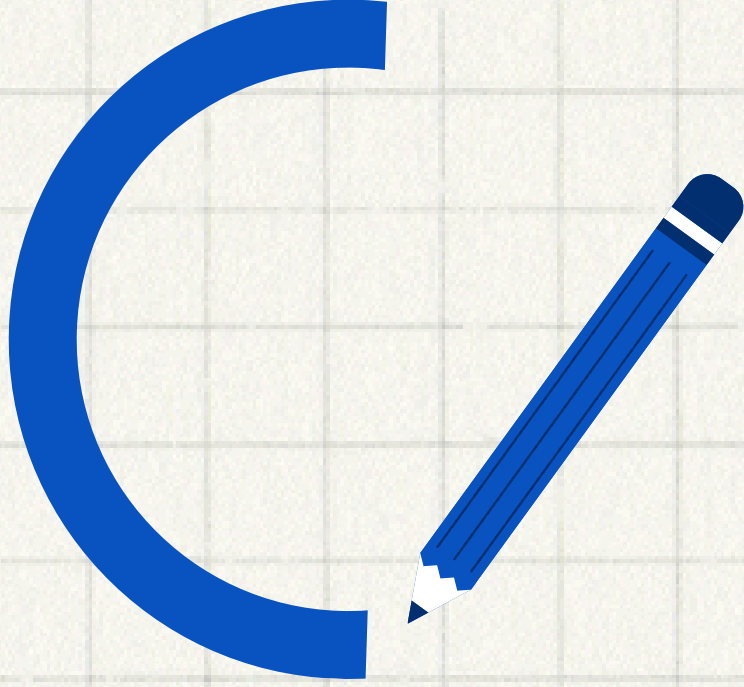


TC  
ATAKUM KAYMAKAMLIĞI  
ATAKUM İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
ATAKUM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

LGS 'YE BİR AY KALA NELER YAPABİLİRİZ ?



atakumram.meb.k12.tr



Atakum Ram

ATAKUM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Esenevler Mahallesi, 329. sokak No: 20 55270  
Atakum/SAMSUN  
(362) 459 1030





## LGS HAKKINDA GENEL HATIRLATMA



### Sınav;

Sözel ve Sayısal olmak üzere iki oturum halinde yapılır.

Sınavdaki toplam soru sayısı:90  
Sınavın toplam süresi:155 dk.

Matematik:20 soru  
Katsayısı:4  
Fen Ve Teknoloji:20soru  
Katsayısı:4  
Sayısal Bölüm Süresi:80 dk

Türkçe:20 soru  
Katsayı:4  
İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük:10 Soru  
Katsayısı:1  
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi:10Soru  
Katsayı:1  
İngilizce:10 Soru  
Katsayı:1  
Sözel Bölüm Süresi:75 dk

### Sözel Bölüm(1. OTURUM)

Türkçe, Yabancı Dil, Din KVAB, inkılap T.

Başlama Saati:09:30

Soru Sayısı:50

Süre:75 dk.

### Sayısal Bölüm(2. OTURUM)

Matematik,Fen T.

Başlama Saati:11:30

Soru Sayısı:40

Süre:80 dk.

### SINAV ÖNCESİ YAPILACAK HAZIRLIKLAR

- 1 Sınava giriş belgeniz yine okul idaresi tarafından size ulaştırılır.
- 2 Sınav tarihi,saati ve yeri sınav giriş belgesinde belirtilir
- 3 Sınava giderken Kimlik Kartınız ve sınav giriş belgen yanınızda olmalı (Kimliğinizin yenilenmesi gerekiyorsa sınavdan önce mutlaka yenilemelisin.)
- 4 Sınav için gerekli malzemeler (kalem silgi,kalemtraş vb .) yanında olmalıdır. Yanına ambalajı çıkarılmış su ihtiyaç duyarsanız paketinden çıkarılmış mendil vb. alabilirsiniz.Acil kullanman gereken raporlu olan ilaç, cihaz varsa alabilirsiniz.  
Bu hazırlıkları akşamdan yapmanda fayda var.
- 5 Sınavda iki oturum arasında dinlenmeniz ve ihtiyaçlarınızı karşılamanız için yeterli süre verilir.  
Sınavdan en az yarım saat önce sınava gireceğin okulda olmalısın,Geç kalırsan da ilk 15 dakika sınava girebilirsin ancak ek süre verilmez.

### SINAV ANINDA NELERE DİKKAT ETMELİSİN

- 1 Sınav salonlarına görevli öğretmenler tarafından yönlendirilirsin.
- 2 Sınava gireceğin salon ve sıra numarası sınav giriş belgende yazılıdır.
- 3 Salonda görevli iki öğretmen olacaktır ve sizi sınav hakkında bilgilendirecektir.
- 4 Sana verilen cevap kağıdındaki kimlik bilgilerini kontrol etmekte fayda var.
- 5-İmza ve kitapçık türü başta olmak üzere cevap kağıdında başka doldurman gereken yerler olursa mutlaka doldurmalısın.
- 6 Oturum sonlarında soru kitapçığını ve cevap kağıdını mulaka salondaki görevli öğretmenlere teslim etmeli,teslim ettiğine dair imzanı atmalısın.
- 7 Salon görevlilerin belirttiği diğer sınav kurallarına uymalısın.

İmkanın varsa bir gün önce sınava gireceğin okula gidebilir ya da adresini tam öğrenebilirsin.

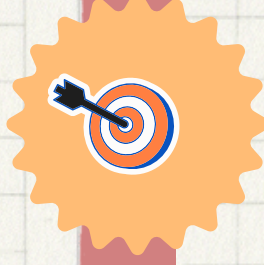






## KENDİNE VE BAŞARACAĞINA İNAN

Sınava hazırlık sürecinde bazen yapamayacağını düşünmen, bunalman, stres yaşamın normal karşılanır. Öncelikle hangi duyguları hissettiğini belirleyerek, olumsuz duygu ve düşüncelerin varsa bunları olumlu duygu ve düşünceler ile değiştirmen faydalı olabilir. "Başaramayacağım" yerine "daha önce birçok şeyi başardım yine başaracağım" gibi olumlu düşüncelere yer verebilirsin. Olumsuz düşüncelerini birkaç kez kağıda yazıp sonra yırtarak çöpe atabilir; olumlu cümlelerini başka bir kağıda yazarak sürekli görebileceğin bir yere asabilirsin.

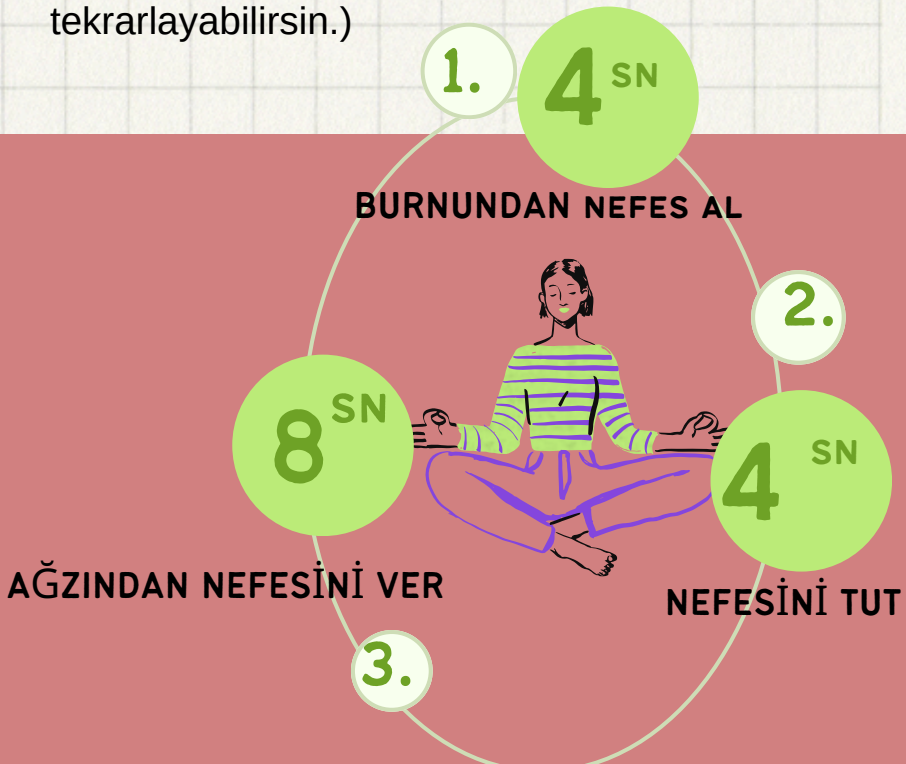


## MOTİVASYONUNU ARTIR

Öncelikle hedeflerini belirlemede fayda var. Bu hedeflerinin senin için neden önemli olduğunu belirle. Hedefine ulaşmak için düzenli ve sistemli çalışırken motivasyonunu düşüren durumlarla karşılaşırsan bu durumlardan kurtulmak için öncelikle hedefini hatırla. Sana iyi gelecek, toparlanmana faydası olacak faaliyetler yap ve kendini iyi hissettiğinde kaldığın yerden çalışmalarına devam et. Bu süreyi çok uzatmadan tekrar motivasyonunu sağla, gerektiğinde öğretmenlerinden veya aileden destek al. Yapmaktan hoşlandığın aktivelere devam et. Kendinle olumlu konuşmalar yap ve sınava kalan günleri sayma.

## STRESİNİ KONTROL ET

Duyularımız bizi harekete geçiren enerji kaynaklarımızdır. Stres de bu kaynaklardan biridir. Bir durum için hiç stres yaşamıyorsak o durumu hiç önemsemiyoruz diyebiliriz. Önemsemediğimiz bir sınavda başarılı olma olasılığımız düşük olabilir. Sadece stresimiz artarsa ne yapmamız gerekir bunları bilmeliyiz. Nefes egzersizi deneyebilir, hedefimize odaklanabilir, rahatlatıcı etkinlikler yapabiliriz. (Örnek nefes egzersizi: Burnundan nefes alırken içinden 4 e kadar say ve aldığı nefesi ağızından verirken içinden 8 e kadar say. Aldığın nefesi 3-4 saniye içinde tut. Çalışırken, stresliyken, sınavdayken rahatlamaya ihtiyaç duyarsan bu nefes alma şeklini 3 kez tekrarlayabilirsin.)



## ZAMANI ETKİLİ KULLAN

Bazen zamanın bize yetmediğinden şikayet edebiliriz. Oysa ki zaman hepimiz için sabittir. Sadece bazılarımız zamanı etkili kullanırken bazılarımız verimli kullanamayız. Zamanı verimli kullanmanın en önemli yolu planlama yapmaktır. Ders çalışmaya ne kadar, diğer faaliyetlere ne kadar zaman ayıracağımızı belirlemek yapmak istediğimiz her şeye zamanın kaldığını görmemizi sağlayacaktır. Zamanı verimli kullanmamıza en büyük engel(tuzak; televizyon, telefon, bilgisayar gibi uyaranların kontrolünü kaybetmektir. Bu konuda kendiniz sınır koyamıyorsanız ailenizin sınır koymasına izin verin. Özellikle test çözerken dakika tutarak test çözmek zamanla hızlanmanıza yardımcı olabilir. Her test çözdüğünüzde dakikayı yavaş yavaş azaltın. Bazen farklı ortamlarda(müzikli ortam, mutfak, kalabalık ortam vb.)test çözüp yine de zamanında yetiştirmeye ve doğru cevaplama çalışın. Bu durum gerçek sınavda olası olumsuzluklara sizi hazırlar.



## SINAVA BİR AY KALA NELER YAPABİLİRİM



### AMAÇLARINI BELİRLE

Sınava bir ay kala amaçlarını belirlemende fayda var. Kendine bir rutin oluşturman bu rutinde yapman gereken iş ve çalışmalarını netleştirmen çalışmalarında kolaylık sağlayabilir.

### VERİMLİ VE PLANLI ÇALIŞ

Çalışmalarını bir düzen dahilinde yapman sana zamanı etkili kullanman konusunda yardımcı olacağı gibi atladığın, unuttuğun konuları hatırlamana yardımcı olabilir. Aylık ,haftalık hatta günlük plan yaparak eksik olan konularını belirleyerek bu konuları öğrenmeye, hatırlamaya çalışıp diğer konulara da unutmamak için kısa tekrarlar yapabilirsin. Sınava kadar hedeflediğin soruları çözmen, az çok demeden kafana takılan konuları çalışman kendini sınava hazır hissetmene yardımcı olabilir.



### SORU ÇÖZ

Bol bol deneme çözmek sana gerçek sınavda olduğun hissini ve ciddiyeti kazanmana fayda sağlayabilir. Gerçek sınav seviyesindeki denemeleri, önceki yılların çıkmış sorularını ve Bakanlığın örnek sorularını çözebilirsin. Yeni nesil soruları zorlanıyorsan da çözmeye çalış çünkü bu tarz sorular pratik yaptıkça yerleşebilmektedir. Denemelerde süre tutman gerçek sınav provası yapmana ve hızlanmana yardım edebilir.

### ODAKLAN

Hazırlık sürecinde odaklanmak da gerçek sınavda odaklanmak kadar önemlidir. Masada çalışman, masa yoksa sana ait bir çalışma köşesi oluşturman çok önemlidir. Hangi dersi çalışacaksan sadece o dersin malzemelerini yanına almalısın. Dağınıklık, telefon, televizyon, resim, poster vb. dikkatini dağıtabilir. Masada çalışmak hem konsantre olmana hem de gerçek sınava alışmana yardımcı olabilir .Özellikle telefondan uzaklaşmak konusunda ailenden yardım alabilirsin.



### UYKU VE BEZLENME DÜZENİNE DİKKAT ET

Uyku düzeni ve rutini oluşturmak sınav başarısına olumlu katkı sağlayabilir. Uyumayı engelleyen, uyumadan önce seni oyalayan durumlardan uzak durman uykuya dalmana olumlu katkı sağlar. Yeterli uyku alarak erken saatte güne başlaman o gününü daha verimli geçirmene destek verebilir.

Sınav öncesi sağlığını korumak ve vücudunu güçlendirmek için öğün atlamamalı, vitamin, mineral, protein yönünden zengin besinler yemelisin. Bol su içerek ve hafif egzersiz - yürüyüşler de yaparak sağlığını güçlendirmen de faydalı olacaktır.





## ÖNERİLEBİLECEK SINAV TAKTİKLERİ



- ✿ Sınava başlamadan önce ve ya sınav esnasında yorulursan odaklanmana yardımcı olabilecek bir nefes egzersizi ve ya daha önce uyguladığın bildiğin bir egzersiz yapabilirsin.
- ✿ Denemelerde soruları hangi sırayla çözdüysen sınavda da bu şekilde çöz. Son anda farklı bir yöntem deneme.
- ✿ Soruları çözerken fazla aceleci olma, bir kelime görüp hemen ilk gördüğün şıkkı işaretleme .Sorunun ve şıkların tamamını oku.
- ✿ Bu kadar kolay soru olmaz diyerek farklı cevaplar arama, soruyu dikkatli okuduysan ve eminsen unutma bazı sorular gerçekten kolay olabilir.
- ✿ Tüm metnin altını çizme,çünkü anahtar kelimeleri görmeni zorlaştırabilirsin. Bu nedenle sadece önemli ve lazım olacağını düşündüğün kelimelerin altını çiz.
- ✿ Paragraf sorularında önce soru kökünü okumak zaman kazanman adına faydalı olabilir.
- ✿ Altı çizili kelimelere ve olumsuz ifadelere dikkat et.Sorunun ve şıkların tamamını oku.
- ✿ Sınavda mutlaka kalem kullan .Özellikle mantık sorularında şekil çiz. Bu senin sorudaki tüm parçaları görmene yardım edebilir.
- ✿ Özellikle sayısal derslerde zihinden işlem yapmak hata yapmana neden olabilir. İşlemlerde kalem kullanmak ayrıntıları kaçırmaman konusunda da fayda sağlar.
- ✿ Yapamadığın sorunun yanına bir işaret koyarak bu sorulara daha sonra dön. Yapamadığın sorularla inatlaşmak hem zaman kaybettirir hem de motivasyonunu düşürebilir. Bu sorulara tekrar döndüğünde cevap kağıdında kaydırma yapmamaya dikkat.
- ✿ 3yanlış 1 doğruyu götürdüğü için kesinlikle yapamayacağını düşündüğün soruları kesinlikle boş bırak.
- ✿ Cevap kağıdına cevapları 4-5 soruda bir ya da 1-2 sayfadan sonra yapabilirsin. Çünkü her soruda kodlamak bir kaç dakika zamanını fazladan harcamana neden olabilir, sınav bitince hepsini birden kodlamak kaydırma yapmana ya da kalan sürede yetiştirememene neden olabilir.
- ✿ İki oturum arasında mümkün olursa sınav ve sorular hakkında konuşmaman, ders çalışmaman faydalı olabilir. Yanlış soru yaptığını fark etmen gibi durumlar ikinci oturuma odaklanmanı zorlaştırabilir ve ya motivasyonunu düşürebilir.
- ✿ Sınavdan erken çıkma. Boş bıraktığın sorulara geri dön. Onları da yaptıysan optiğini kontrol et.

**ÇABANI VE EMEĞİNİ KUTLAR HEDEFLERİNE ULAŞTIĞIN BİR HAYAT DİLERİZ.**

