



LGS YOLUNDA ZİHİNSEL VE DUYGUSAL HAZIRLIK



KALAN SÜREYİ VERİMLİ KULLANIM



- Hedef Koy → Zamanını Planla → Takip Et
- Kısa Tekrar Blokları:
- 25 dk Çalışma + 5 dk Mola
- Günlük Yazılı Plan Oluştur



SON HAFTALARDA NASIL ÇALIŞMALIYIM?

- Yeni Konu Değil, Tekrar Yap
- Konu Testleri → Çıkmış Sorular → Analiz
- Bilgi yükünü Azalt



TEKRAR ETMENİN BİLİMSEL YOLU

- Aralıklı Tekrar Unutmayı Azaltır
- Bugün Öğrenilen Ertesi Gün Tekrar Edilmeli
- Renkli İşaretleme + Sesli Anlatım ile Öğrenmen Güçlenir.



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME

- Olumsuz Düşünceleri Yeniden Şekillendir ✨
- “Ya yapamazsam?” yerine → “Elimden geleni yapacağım.”
- 3-3-6 Tekniği: 3 saniye burundan al, 3 saniye nefesi tut, 6 saniyede ağızdan ver.
- Gerçeğe Uygun Düşünmeyi Öğren; Kötü ✨
“Senaryolar Yerine” Bu düşünce ne kadar gerçek? Daha önce neleri başardım?”



DENEME ANALİZİ NEDEN ÖNEMLİ? ✨

- Yanlış Neden Yapıldı?
 - Ne Eksikti?
 - Yanlışlar, Eksiklerinle İlgili Sana Yön Gösterir.



UYKU, BESLENME, DİNLENME

- 23:00'ten önce uyku, bellek için önemli
- Rafine şekerden kaçın, hafif beslen
- Molalarda göz dinlendir





LGS YOLUNDA ZİHİNSEL VE DUYGUSAL HAZIRLIK



SINAV HAFTASI NELER YAPMALI?

- Yeni Konu Çalışmayı Bırak
- Aynı Saatte Uyan, Aynı Kahvaltıyı Yap
- Tekrarlar 20-30 Dakikayı Geçmesin



SINAV GÜNÜ RUTİNİM



- Erken Kalk
- Hafif Kahvaltı Yap
- Yolda Müzik, Dua ya da Nefes Tekniğini Yap(3-3-6)
- İç Sesini Sakinleştir

KENDİNE GÜVEN, YETERLİLİĞİNİ HATIRLA

- Başarılarını Hatırla
- “Çalıştım ve Hazırım” iç sesi düşün
- Kıyaslama Yapma, Kendi İlerlemen Önemli



SINAV HAYATIN KENDİSİ DEĞİL



- Sınav sadece bir ölçüm aracıdır
- Değerin puanla ölçülmez
- Sana duyulan sevgi, bir sonuçla değişmez.



UNUTULMAMALIDIR KI!



- Sınav Hayatının Sadece Bir Parçasıdır
- Yanlışlar Gelişimin Bir Yoludur
- Destek Almak Güçlü Olmanın İşaretidir

Kaynakça;

Yeşilyaprak, B. (2006). Gelişim ve öğrenme psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.