

LGS'YE SON 1 AY





Son 1 ay, LGS için oldukça kritik bir dönemdir ve başarınızı belirleyebilecek önemli bir zaman dilimidir. Doğru yaklaşım ve planlama ile başarıya ulaşmanızı sağlayabilir. Bu nedenle, bu süreyi etkili bir şekilde değerlendirmeniz önemlidir.

*BAŞARI HER GÜN TEKRARLANAN KÜÇÜK
ÇABALARIN TOPLAMIDIR.*





Son Ay Nasıl Hazırlanmalı?

- Zamanın Değerlendirilmesi
- Stres Yönetimi
- Deneme Sınavları
- Stratejik Planlama
- Motivasyonun Korunması

Stres Yönetimi

Stres yönetimi, özellikle sınav gibi önemli zamanlarda oldukça önemlidir. Stresi yönetmek için bazı etkili stratejiler şunlardır:

1.Derin Nefes Alma ve Rahatlama Egzersizleri: Derin nefes almak, stres seviyelerini azaltmanın etkili bir yoludur. Yavaş ve derin nefes alıp vermek, vücudu sakinleştirir ve zihni rahatlatır. Ayrıca, gevşeme egzersizleri ve meditasyon da stresi azaltmada yardımcı olabilir.

2. Zaman Yönetimi ve Planlama: Planlı ve düzenli bir çalışma programı oluşturmak, stresi azaltabilir. Belirli bir zaman diliminde çalışmayı planlamak, öğrencilere kontrol hissi verir ve stresi yönetmelerine yardımcı olur.

3. Olumlu Düşünme: Olumsuz düşünceler stresi artırabilir. Olumlu ve yapıcı düşüncelerle kendinizi motive etmek, stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Başarılı olabileceğinize inanın ve olumlu bir tutum sergileyin.



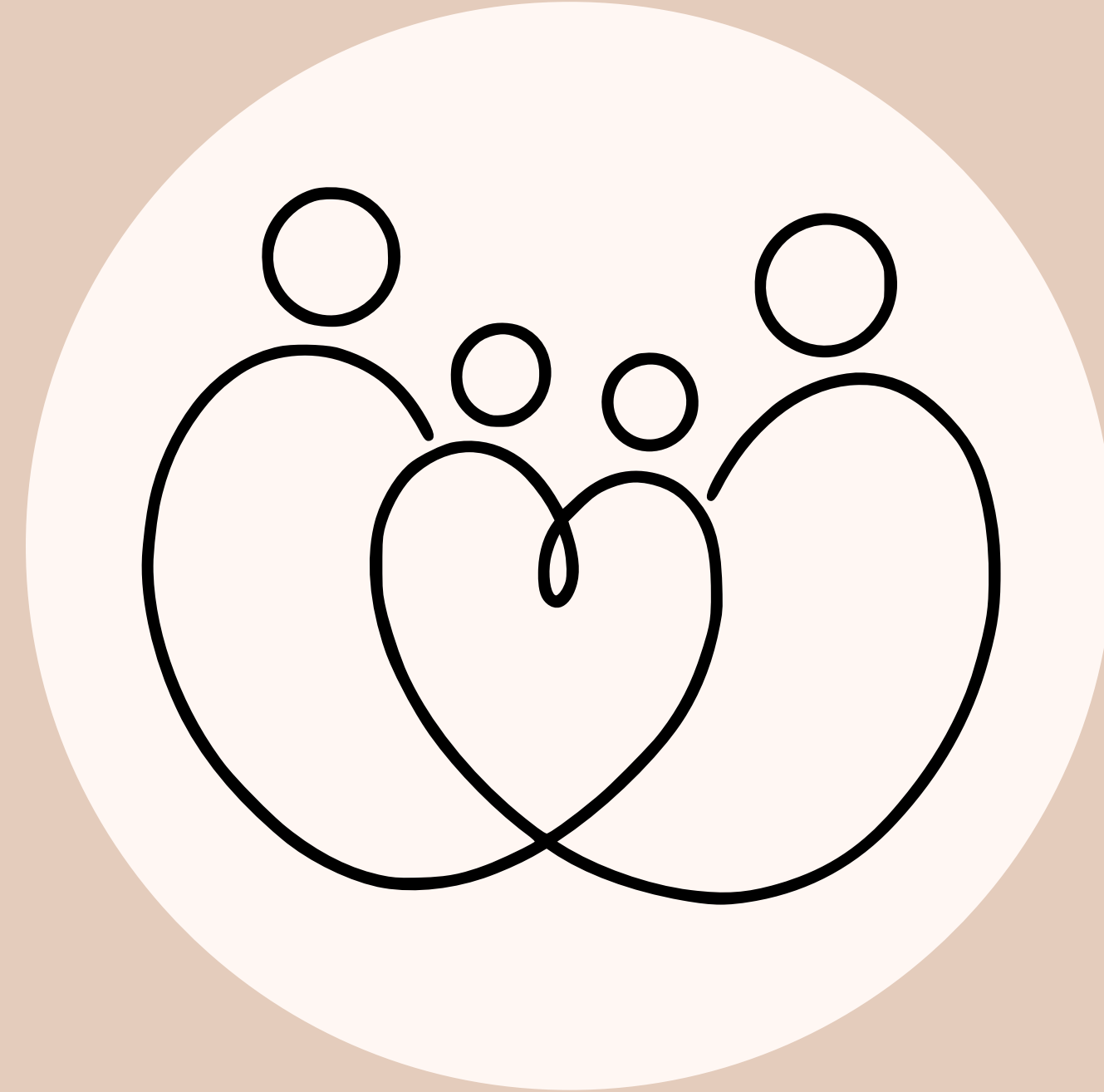
4.Fiziksel Aktivite ve Spor: Düzenli egzersiz yapmak, stresi azaltmanın etkili bir yoludur. Egzersiz, endorfin adı verilen mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır ve stresi azaltır. Yürüyüş yapmak, koşu, yoga veya başka bir spor aktivitesi yapmak stresle başa çıkmada yardımcı olabilir.

5.Beslenme ve Uyku: Dengeli bir beslenme düzeni ve yeterli uyku almak da stres yönetiminde önemlidir. Sağlıklı beslenmek ve düzenli uyku, vücudun stresle daha iyi başa çıkmasına yardımcı olur.



6.Dinlenme ve Mola Verme: Çalışma sürecinde düzenli aralıklarla dinlenin ve mola verin. Zorlayıcı çalışma dönemlerinden sonra kısa molalar, zihinsel tazelik sağlar ve stresi azaltır.

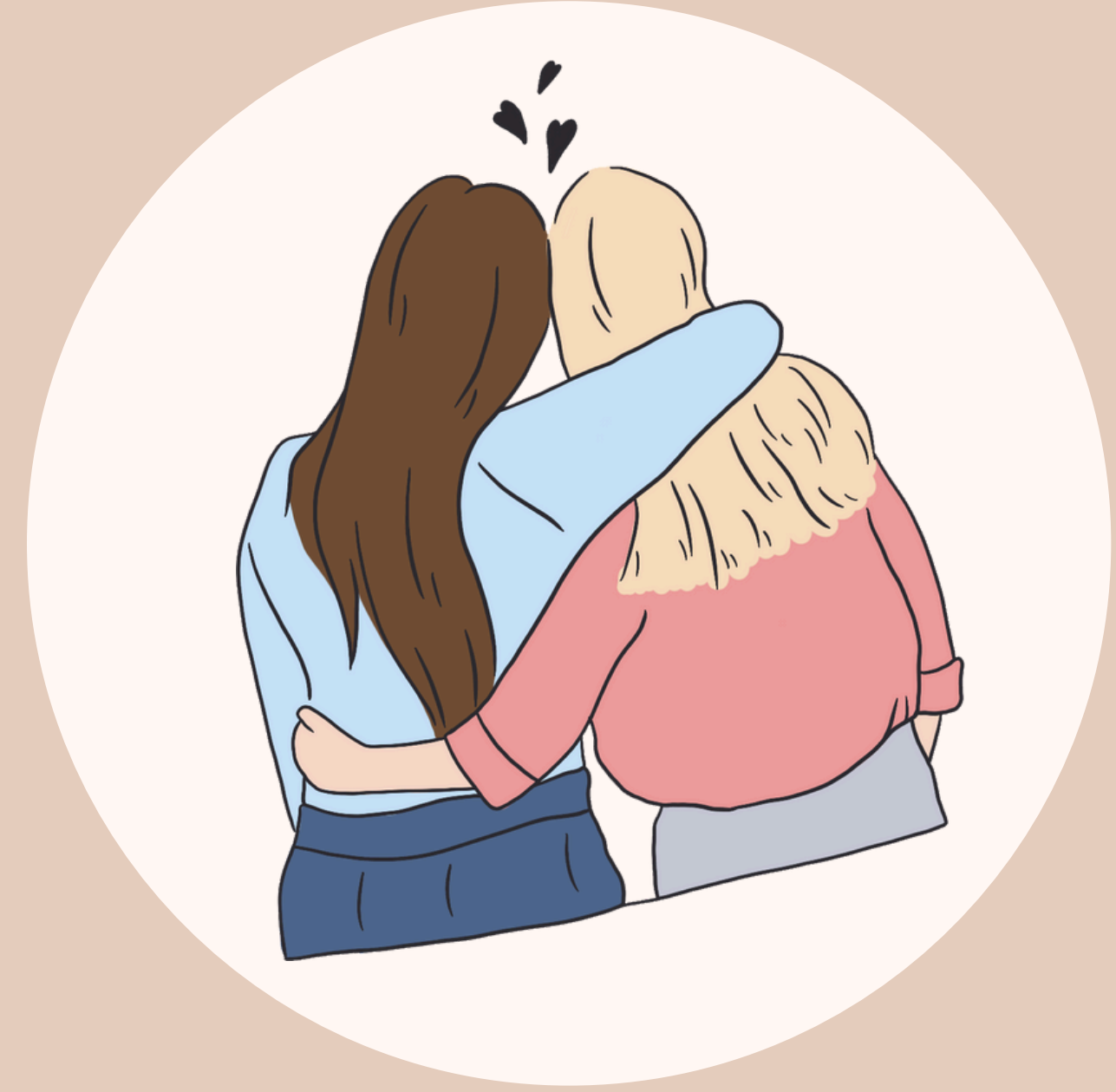
7.Destek Almak: Aileden destek almak, stresle başa çıkmanın önemli bir parçasıdır. Duygularınızı paylaşmak, sizi motive edebilir ve rahatlamanıza yardımcı olabilir.



8. Arkadaş Desteđi:

Arkadaşlarınızla birbirinize moral verebilir ve birlikte çalışma fırsatları yaratmak suretiyle destek olabilirsiniz. Birlikte çalışmak, sınav hazırlığı sürecini daha keyifli hale getirebilir.

Ayrıca arkadaşlar arasında yapılan aktiviteler, stresten uzaklaşma ve rahatlama fırsatları sunabilir. Birlikte spor yapmak, dışarıda zaman geçirmek veya hoşça vakit geçirmek, stres seviyenizi azaltabilir.



Deneme Sınavı

Deneme sınavları, sizlerin başarılı bir şekilde sınav stratejilerini geliştirmenize ve güvenle sınava girmenize yardımcı olur. Bu nedenle, düzenli olarak deneme sınavları yapmanız ve sonuçlarına dikkatlice göz atmanız önemlidir.

1.Sınav Formatını Deneyimlemek: Deneme sınavları, gerçek sınav formatını deneyimleme fırsatı sunar. Bu, sınav günü stresini azaltır ve sizlerin sınav ortamına daha iyi uyum sağlamanızı sağlar.

2.Zaman Yönetimi Becerilerini Geliştirmek: Deneme sınavları, sizlere sınırlı bir süre içinde belirli sayıda soruyu çözme pratiği yapma fırsatı verir. Bu, zaman yönetimi becerilerini geliştirir ve sınavda verimli bir şekilde çalışmayı öğretir.

3.Güçlü ve Zayıf Yönleri Belirlemek: Deneme sınavlarının sonuçları, güçlü ve zayıf yönlerinizi belirlemenize yardımcı olur. Hangi konularda daha fazla çalışma gerektiğini tespit etmek, stratejik bir hazırlık için önemlidir.

4.Performansı Değerlendirmek: Deneme sınavlarının sonuçları, performansınızı değerlendirmenize ve ilerleme kaydetmenize yardımcı olur. Soruların doğru ve yanlış cevaplarını analiz ederek hatalarınızı düzeltmenize ve eksikliklerinizi gidermenize olanak tanır.

5.Motivasyonu Artırmak: Başarılı bir deneme sınavı sonucu, motivasyonunuzu artırır ve hedeflerinize ulaşma konusundaki inançlarınızı pekiştirir. Ayrıca, deneme sınavlarının ardından yapılan değerlendirme ve geri bildirimler daha fazla çalışmaya teşvik eder.

Soru Çözme Teknikleri

1.Soru Çözme Stratejileri: Soruları anlama, analiz etme ve doğru cevaplama becerilerini geliştirmek için çeşitli soru çözme stratejileri kullanın. Örneğin, çoklu seçenekli sorularda gereksiz seçenekleri eleyerek doğru cevabı belirleme veya problemlili soruları atlayarak zamanı daha verimli kullanma gibi stratejiler uygulanabilir.

2.Konu Özetleri ve Notlar: Konu özetleri ve notlar oluşturarak, önemli bilgileri özetleyin ve kolayca gözden geçirebilir hale getirin. Bu, sınav öncesi son bir gözden geçirme için faydalı olabilir.

3.Anlama ve Hafıza Teknikleri: Anlama ve hafıza teknikleri kullanarak, öğrenilen bilgileri daha etkili bir şekilde işleyin ve hatırlayın. Örneğin, öğrenilen bilgileri ilişkilendirme, özetleme gibi yöntemler kullanılabilir.



Stratejik Planlama

Stratejik planlama, belirli hedeflere ulaşmak için uzun vadeli bir planın oluşturulması ve uygulanması sürecidir. LGS'ye hazırlanırken de stratejik planlama önemlidir. İşte LGS'ye hazırlık için stratejik planlama yaparken dikkate alabileceğiniz adımlar:

- **Hedef Belirleme:** İlk adım, LGS'den beklediğiniz sonucu netleştirmektir. Hangi puanı elde etmek istediğinizi ve hangi liselere gitmek istediğinizi belirleyin. Bu hedefler, stratejik planlamanızın temelini oluşturacaktır.
- **Günlük Çalışma Programı Oluşturma:** Hedeflerinize ulaşmak için düzenli bir çalışma programı oluşturun. Her gün ne kadar süre çalışacağınızı, hangi konuları gözden geçireceğinizi ve hangi pratik testleri çözeceğinizi belirleyin.



- **Konuları Önceliklendirme:** Tüm konuları aynı anda çalışmak yerine, öncelik vermeniz gereken konuları belirleyin. Hangi konularda daha zayıf olduğunuzu ve daha fazla çalışma gerektiren konuları tespit edin. Bu konulara daha fazla zaman ayırarak güçlü yönlerinizi daha da pekiştirebilirsiniz.
- **Deneme Sınavları ve Analiz:** Son bir ayda, deneme sınavları yapmak ve sonuçlarınızı analiz etmek önemlidir. Hangi konularda zayıf olduğunuzu ve hangi stratejilerin işe yaradığını belirlemek için deneme sınavlarından maksimum fayda sağlayın.
- **Esneklik ve Adaptasyon:** Öğrenme süreciniz boyunca bazı konuları daha iyi anlayabilir veya daha fazla çalışma gerektiren konuları belirleyebilirsiniz. Planlarınızı esnek tutarak ihtiyaçlarınıza uyum sağlayın.

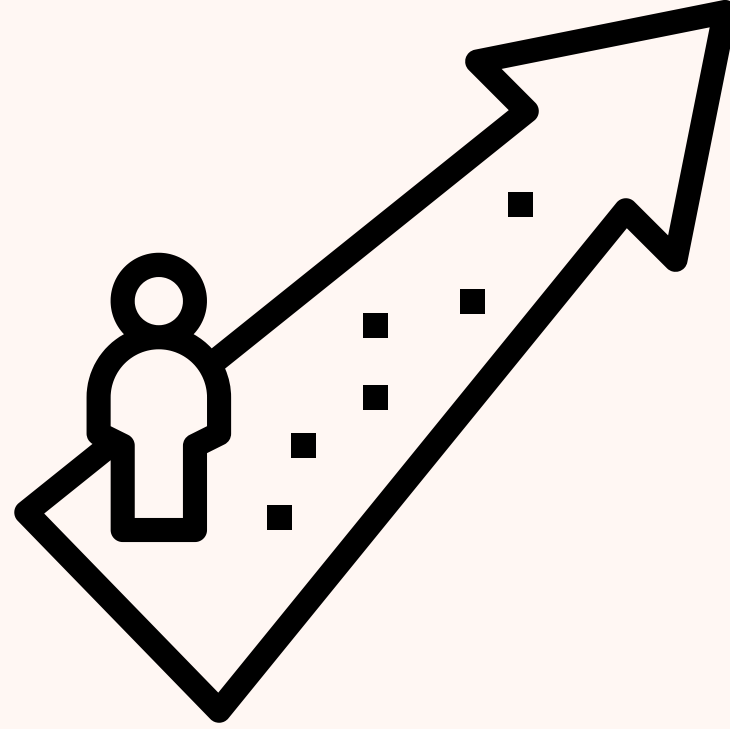
Motivasyonu Saęlamak İçin Neler Yapılabilir?

Motivasyonu saęlamak, özellikle sınav gibi stresli zamanlarda önemlidir.



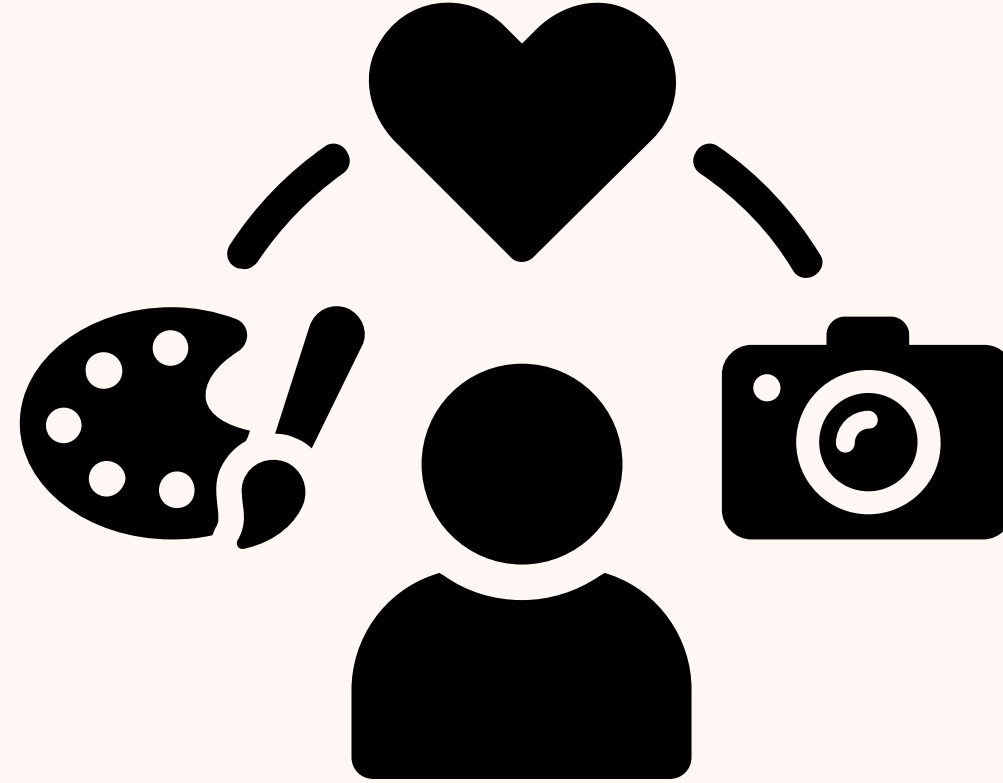
Hedef Belirleme

Net ve ölçülebilir hedefler belirlemek, motivasyonu artırabilir. Başarılı olmak istediğiniz hedefleri belirleyin ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmaya odaklanın.



İlgi Alanlarını Keşfetme

Sınav dışında ilgi duyduğunuz konuları keşfetmek ve bu konularla ilgili aktivitelere zaman ayırmak, motivasyonunuzu artırabilir. Kendinize ilginç ve keyif aldığınız bir konu bulun ve bu konuda araştırma yapın veya zaman geçirin.



Başarılarınızı Kutlama

Küçük başarılarınızı kutlamak, motivasyonunuzu artırabilir. Başarılarınızı tanıyın ve kendinizi ödüllendirin. Bu, sizin için bir motivasyon kaynağı olabilir.

Olumlu Düşünme

Olumlu ve yapıcı düşüncelerle kendinizi motive edin. Olumlu bir tutum sergilemek, sınav stresiyle başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Başarabileceğinize inanın ve olumlu bir yaklaşım benimseyin.

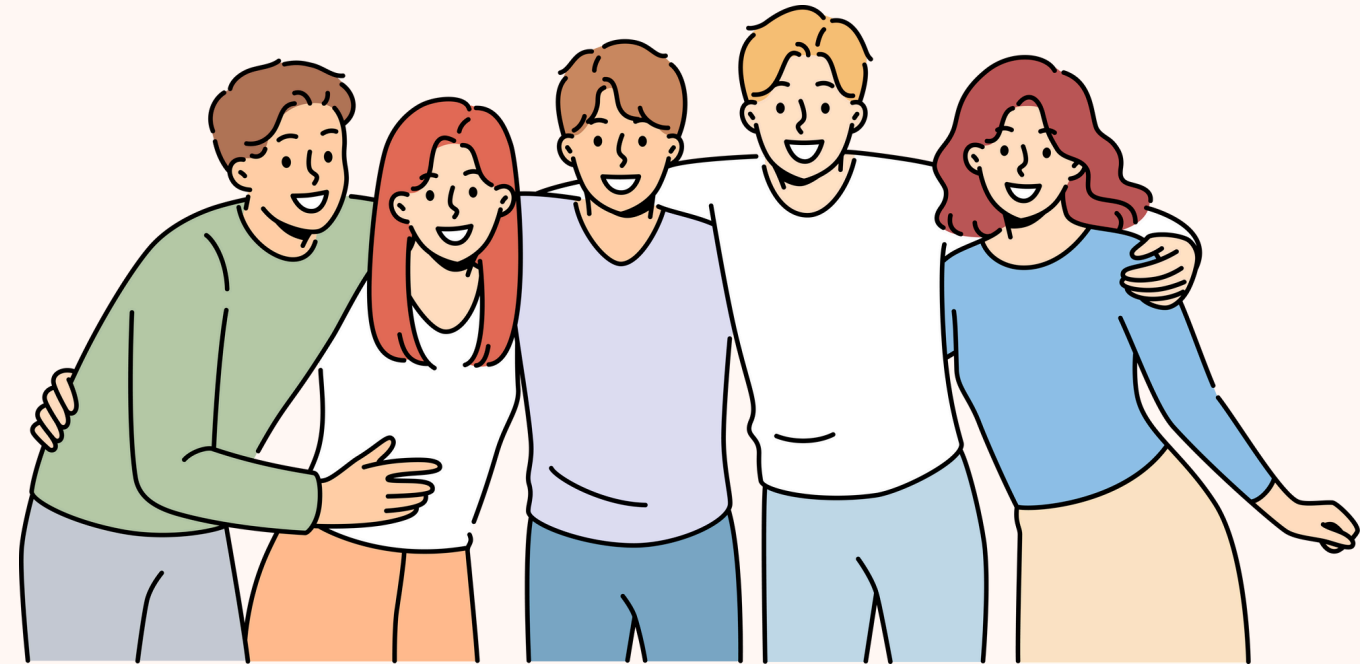


İlham Verici Hikayeler ve Model Almak

Başarı hikayelerini okumak veya başarılı kişilerin örneklerini incelemek, motivasyonunuzu artırabilir. İlham verici hikayeler ve başarı öyküleri, size ilham verebilir ve hedeflerinize odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Destek ve İletişim

Aile ve arkadaşlarınızdan destek almak, motivasyonunuzu artırabilir. Duygularınızı paylaşmak, sizi motive edebilir ve sınav sürecinde desteklenmiş hissetmenize yardımcı olabilir.





Vizyon Panosu Oluşturma

Hedeflerinizi ve isteklerinizi görsel olarak belirten bir vizyon panosu oluşturun. Bu, hedeflerinizi hatırlamanıza ve onlara odaklanmanıza yardımcı olabilir.



İdil Rehberlik ve Araştırma Merkezi



**Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1
İDİL / ŞIRNAK**



04865513323



idilram.meb.k12.tr/



idilramm@gmail.com