



İzmir Özel Türk Koleji

Sevgili Anne Babalar,

Öğrencilerimizin bir yıla yakın süredir hazırlandığı sınav günü yaklaştı. Biliyoruz ki sizler de en az çocuklarınız kadar heyecanlısınız.

Sınava günler kala sizlerle olabilmek ve doğru adımlar atabilmek adına bu bilgilendirme yazısını İzmir Özel Türk Koleji PDR Bölümü olarak hazırladık.

Aileler öncelikle kendi stresleriyle baş edebilmeli. Ebeveyninin stresli olduğunu gören çocuk baş etme becerisi geliştirmede zorlanacaktır. Sınava bu kadar az bir zaman kala, odak noktaları tamamen sınav olacağı için kaygılanabilirler. Bu nedenle çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde rahat olmanız, onların duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmanız önemlidir.

Son hafta çok fazla ders çalışmanın doğru olmadığını biliyorsunuz, özellikle son birkaç gün. Ancak sınavdan bir gün önce belli ipuçlarını hatırlamak adına göz atabilirler. Tempoyu doğru bir dozda tutmalı ve süreci yorgunluğa, kaygıya dönüştürmemelilerdir. **Artık bu kadar zaman zihinlerinde yer etmiş bilgilere güvenebilirler.**

Sınavdan önceki gün, sınav olayını mümkün olduğu kadar zihinlerinden uzaklaştırmaya çalışın. Sohbet konunuzun sınav dışında olmasına özen gösterin. Sınava az bir süre kala iyi dileklerde bulunmak için aranan öğrenci, farkında olunmadan strese girebilmektedir. 8'inci sınıf öğrencisi bu durumla başa çıkacak kadar güçlü olmayabilir. Bu anlamda aramaların minimuma indirilmesi gerekmektedir.

Kendini iyi hissedeceği yerlerde zaman geçirek stres atması sağlanabilir. Eğlenceli ortamlarda bulunmak, açık havada zaman geçirmek stresini azaltacaktır.

Beslenme konusunda proteinli ve az yağlı yiyecekler tercih edilmelidir. Normalde hiç yemediği farklı besinlerden uzak durulmalıdır. Normal rutini gibi yemelidir. Huzursuzluk, kalp çarpıntısı ve uykusuzluk gibi sağlık problemleri için bitki çaylarını tercih edilebilir.

Sınav öncesi gece, normalden çok erken uymasını istemek uykusuzluğunu tetikleyebilir. Uyumakta zorlanırsa ılık bir duş alıp rahatlatıcı müzikler dinleyebilir.

Sınavdan önceki günlerde mutlaka sınava **girecek okul ziyaret edilmeli**. Binaya gidiş güzergâhı prova edilmelidir.

Sınavdan **ortalama 45 dk. önce okulda olunmalı**. Evden kendi aracınız ile gidilecekse mutlaka trafiği göz önünde bulundurup yola çıkılmalı.

**"Yarınlarda  
Var Olmak"**

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihripaşazade Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
8019/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova - İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunusemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

### ***Sınav Molasına Dikkat...***

Sınav arasında 45 dk. mola var. Bu arada sınava dair değerlendirme yapılmamalı. Yapılan değerlendirmenin diğer oturumu olumsuz etkilediği görülmüştür. Sınav molasında çocuğun düşünmesi gereken şey “acaba kaç net yaptım” değil “ ki bunu ister istemez düşünecektir. Ailelerin çocuğa desteği “birinci aşama bitti ikinci de bitecek “ gibi basit ve ana odaklı bir düşünce tarzı ile çocuklarına yaklaşıp, sadece nefes alıp su içip, zihnini dinlendirmesi yönünde telkin vermek olmalıdır. Molanın amacı yoğun zihinsel performans sergiledikten sonra beynin ve bedenin rahatlamasıdır.

***Çocuklarımızın var olan koşulları altında ellerinden geleni yaptığına inanıyor, verdikleri emeğe saygı duyuyoruz.***

***Yaşamları boyunca şans ve başarının onların olmasını diliyoruz.***

**İZMİR ÖZEL TÜRK KOLEJİ PDR BÖLÜMÜ**

***“Yarınlarda  
Var Olmak”***

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapasa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
801.9/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova – İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi / Manolya Sokak  
No: 234 Kurusemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr