



İzmir Özel Türk Koleji

İTK PDR LGS BÜLTENİ



İTK Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Bölümü



İTK PDR LGS BÜLTENİ

(Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü)

LGS HAZIRLIK SÜRECİ

Öğrencilerimiz bir yılı aşkın süredir LGS'ye hazırlanıyorlar. Uzun ve yorucu bu süreçte İTK PDR Bölümü olarak hem öğrencilerimize hem de velilerimize yönelik pek çok çalışma yürüttük. Öğrencilerimizin, hem psikolojik hem de mental olarak girecekleri sınavlara hazır olmaları bizler için oldukça önemli.

Bu anlamda İTK Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü olarak 8.sınıf öğrencilerimiz ile PDR Paylaşım Ders Saatlerimizde, grup çalışmalarında ve bireysel görüşmelerimizde aşağıdaki konularda etkileşimli çalışmalar yürüttük, yürütmeye de devam ediyoruz.

- LGS Bilgilendirme
- Zaman Yönetimi
- Yeni Nesil Soru Çözme Teknikleri
- Dikkat Geliştirme ve Odaklanma Yöntemleri
- Gevşeme ve Rahatlama Egzersizleri
- Sınav Kaygısı ile Başetme Çalışmaları
- Test Teknikleri
- Olumlu Düşünce Geliştirme
- Hedef Koyma

Tüm öğrencilerimiz, LGS'ye kadar olan süre boyunca bireysel ihtiyaçlarına göre en verimli şekilde geçirebilmeleri için desteklenmeye devam edecektir. Mentor öğretmenlerimiz ile tüm öğrencilerimizin güçlü ve geliştirmesi gereken yanları tespit ederek, onların kendilerini gerçekleştirme potansiyellerini arttırmak için işbirliği ile hareket ediyoruz.

Bu bülten aracılığıyla, siz değerli velilerimiz ve öğrencilerimiz ile LGS öncesi önerilerimizi ve dikkat edilmesi gereken noktaları paylaşmak isteriz.

Sözel Oturum

Toplam 50 sorudan oluşmaktadır.
Toplam 75 dk. sürecektir.

Türkçe 20 soru
T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük 10 soru
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi 10 soru
İngilizce 10 soru

LGS 2021

6 Haziran 2021 - 9.30



Sınav Sözel ve Sayısal olmak üzere **iki oturumda** yapılacaktır.

Sonuç açıklama tarihi:
30 Haziran 2021

Sayısal Oturum

Toplam 40 sorudan oluşmaktadır.
Toplam 80 dk. sürecektir.

Matematik 20 soru
Fen Bilimleri 20 soru

İTK
1950



İTK PDR LGS BÜLTENİ

(Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü)

SINAV ÖNCESİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

SINAVA GÜNLER KALA ÖNERİLERİMİZ

- Denemeler üzerinden sınav pratiği yapın.
- LGS öncesinde LGS saatinde deneme sınavı çözmek bedenin biyolojik bir ritim oluşturmasını sağlayacaktır. Deneme çözerken LGS kurallarına uymak, süre tutmak önemlidir.
- Meb örnek sorularını ve geçmiş yıllarda uygulanmış liselere geçiş sınavlarını çözün.
- Moral ve motivasyonunuzu yüksek tutun.
- Yeni bir konu öğrenmek yerine öğrendiklerinizi pekiştirin.
- Yanlış yaptığınız soruların doğru çözümünü muhakkak öğrenin.
- Uyku saatlerinizi düzenleyin. En az 7-8 saat uyumaya özen gösterin.
- Sosyal medya ve teknoloji kullanımını bırakın (telefon, bilgisayar vb.).
- Son hafta için "Çalışırsam iyi olur" dediğiniz konulardan birini seçin ve yazarak çalışın.
- Heyecanlı hissediyorsanız, PDR Taktiklerini uygulayın. (Bültenimizde bulabilirsiniz.)
- Sevdiğiniz ve hareketli bir müzikle evde dans edin, şarkı söyleyin.

SINAVA SAATLER KALA ÖNERİLERİMİZ

- Sınavdan 1 önceki günü keyif aldığınız aktivitelerle geçirebilirsiniz. Sınava 1 gün kala zihninizin yorgun olmaması adına ders çalışmanız önerilmemektedir. Bu öneri yapı farklılıklarına göre bireysel olarak değişebilir. Öğrenci kendisini nasıl rahat ve huzurlu hissedecekse o şekilde hareket etmelidir.
- Ağır yemeklerden ve daha önce hiç yemediğiniz yiyeceklerden uzak durun.
- Sınav sabahı kahvaltı yapmanız midenizin boş olmaması önerilir ancak rutinde kahvaltı yapmıyorsanız sınav günü bu rutini bozmamanız önerilir.
- Sınava giderken aksesuar takmayın (bilezik, yüzük kolye, küpe). Rahat kıyafetler giyin.
- Maskenizi, kaleminizi, silginizi, kalem tıraşınızı, suyunuzu ve kimliğinizi yanınıza aldığınızdan emin olun.
- Sınav saatinden 30 dakika önce okulunuzda olun.

SINAV ANINDA ÖNERİLERİMİZ

- Sınavın kendi okulunuzda, tanıdığınız bir ortamda olduğunu hatırlayın. Burası sizin her gün vakit geçirdiğiniz, pek çok sınava girdiğiniz sınıflar.
- Eğer, sözel oturumun ardından sayısal oturumuna kadar olan arada arkadaşlarınızla bir araya gelecekseniz sınav hakkında konuşmamanızı öneririz. Soruların cevaplarını hatırlamayabilirsiniz, yanlışlarınızı fark edip düzlebilirsiniz.
- Sınav sırasında zamanı etkili bir şekilde kullanmaya özen gösterin.
- Kitapçık türünü mutlaka kodlayın.
- Cevaplarınızı mutlaka kontrol edin, cevabını bilmediğiniz soruyu boş bırakın. Çünkü 3 yanlış bir doğruyu götürüyor.
- Kodlamayı ya her sorudan sonra ya da sayfayı çözdükten sonra yapmanızı öneririz.
- Bildiğiniz sorudan başlayın. Yapmadığınız bir soruyla inatlaşırsanız, zamanınızı kontrol etmeniz zorlaşır.
- Zamanınızı sonuna kadar kullanın.
- Sınav anında heyecanlanabilirsiniz. Bu doğaldır. Soruyu okudukça ve sorulara dikkatinizi verdikçe heyecanınız azalacaktır. PDR Taktikleri başlığı altında yer alan gevşeme ve rahatlama taktiklerini uygulayarak sınav öncesinde ve sınav anında kendinizi rahatlatabilirsiniz.





İTK PDR LGS BÜLTENİ

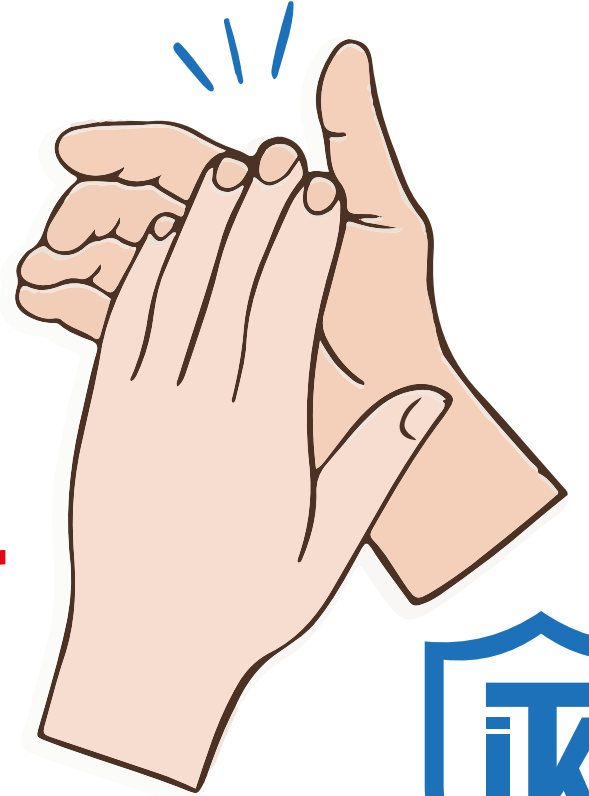
(Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü)

SINAVIN ARDINDAN

Sınavınızın nasıl geçtiğini sorgulamak yerine sınavın geçtiğine odaklanıp, kendinizi rahatlatın. Sevdiklerinizle vakit geçirebilir, hobilerinizle meşgul olabilirsiniz. Çünkü sonuç ne olursa olsun yorulduunuz ve emek harcadınız. Bunun için kendinize iyi gelecek şeyler söylemeyi ihmal etmeyin.

Sınavı bir son olarak değil, bir başlangıç olarak değerlendirin. Kendiniz için en uygun ve doğru hedefler koyma ve yola devam etme vakti. Tercih döneminde bir araya gelerek sizin için uygun yönlendirmeleri yapana kadar bol bol eğlenin.

“ Hayat,
sınavlarla birlikte
ilerleyen
bir akıştı ve
her koşulda
size
yeni fırsatlar
sunar. ”





İTK PDR LGS BÜLTENİ

(Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü)

PDR BÖLÜMÜNDEN TAKTİKLER

Sevgili öğrencilerimiz,

Sizlerle paylaştığımız bu taktik ve teknikleri sınav öncesinde ve sınav anında heyecanınızın arttığı anlarda uygulayabilirsiniz. İTK PDR Bölümü olarak önerimiz, aşağıda yer alan taktikleri ve teknikleri sınav öncesinde en az bir kere deneyimlemeniz yönündedir.

Olumsuz Düşünceleri Durdurma Taktiği: Sınava yaklaştığımız bu günlerde ya da sınav anında zihninizden olumsuz düşünceler geçebiliriz. Örneğin “Hiçbir şey hatırlamıyorum” gibi. Bu düşünceler zihninizden geçmeye başladığında kendinize 'dur' deyin ve gözünüzün önüne en mutlu çocukluk fotoğrafını getirin.

Dikkatini Başka Noktalara Odaklama Taktiği: Heyecanınız arttığında yapabileceğiniz en kolay şey dikkati zihninize değil başka bir yöne kaydırmaktır. Etrafınıza bakabilir ve ortamı inceleyebilirsiniz. Örneğin “Sınıfta kaç kişi gözlük takıyor?” “Duvarlar ne renk?” “Sınıfta dolap var mı?” gibi... 5 Duyu egzersizi dediğiniz yöntemi kullanabilirsiniz. 5 duyunuzla algıladığınız 5 nesneyi belirleyebilirsiniz.

Güvenli Yer Tekniği: Okulda, sınıfta, derslerimizde pek çok kez deneyimlediğiniz güvenli yer egzersizini sınav öncesinde hatırlayabilirsiniz. Kendinizi en huzurlu en mutlu hissettiğiniz bir yeri ya da bir ortamı hayal edin. “Bu yer neresi? Nasıl bir ortam? Mutlu olduğunuz anda neler oluyor?, Kimler var? Hangi renkleri görüyorsunuz? Hissetmeye çalışın.

Gevşeme ve Rahatlama Egzersizi: Fiziksel olarak rahatlamak kaygının azalmasında oldukça etkili. Nefesinize odaklanmak ve onu düzenlemek rahatlamanıza yardımcı olacaktır.

İşte 4 Basamaklı Nefes Egzersizi:

- 1- İlk olarak burnunuzdan derin bir nefes alın ve tek seferde ağızınızdan verin.(çiçek koklar-mum üfler gibi)
- 2- İkinci olarak burnunuzdan aldığınız derin bir nefesi 2 sayıda ağızınızdan verin.
- 3- Üçüncü olarak burnunuzdan aldığınız derin nefesin vücudunuzda izlediği yola odaklanın, nefesinizi izleyin ve bu kez 3 sayıda ağızınızdan verin.
- 4- Dördüncü ve son adımda burnunuzdan aldığınız derin nefesin akciğerlerinizi doldurduğuna odaklanın, bedeninizde çıktığı yolculuğu hissedin ve bu kez tam 4 sayıda verecek şekilde ağızdan verin.

Bu egzersizi gün içinde, sınav öncesinde, aklınıza gelen her anda kolaylıkla uygulayabilirsiniz.





İTK PDR LGS BÜLTENİ

(Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü)



DEĞERLİ ANNE BABALAR,

Sınav öncesindeki zamanınızı, günlük rutinlerinize uygun şekilde geçirmenizi öneririz. Çocuğunuzun sizden beklediği en önemli şeyler kendisini objektif bir şekilde değerlendirmeniz ve sonuç ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu hissettirmenizdir.

Sınav öncesinde rahatlatmak amacıyla sık sık “Sen çok başarılısın”, “Sen yaparsın” ya da “Kazanırsın merak etme” gibi konuşmalar yapmamaya özen göstermeniz kıymetlidir. Nasıl hissettiğini sorabilir, konuşmak istediğini belirtiyorsa dinleyici olarak yanında olabilirsiniz. Ancak sınav ile ilgili konuşmak konusunda ısrarcı olmamak yararlı olacaktır. Çocuğunuz için önemli olan, sınavın sonucu ne olursa olsun sizinle olan iletişimin değişmeyeceğini, onu her zaman seveceğinizi ve değer vereceğinizi bilmesidir.

Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Anne baba olarak sizler ne kadar kaygılı olursanız, çocuğunuz da bunu hissederek o kadar kaygı yaşar. Sizin sakin ve olumlu tavırlarınız da çocuğunuzun sakin ve olumlu davranmasına katkıda bulunacaktır.

*Sınavların kişiliği değil bilgiyi ölçtüğünü hatırlatır,
İTK PDR Bölümü olarak 6 Haziran 2021 tarihinde gerçekleşecek
Liselere Geçiş Sistemi Sınavında tüm öğrencilerimize başarılar dileriz.*

Saygılarımızla.
İTK PDR BÖLÜMÜ





İzmir Özel Türk Koleji

www.ozelturkkoleji.com

 /ozelturkkoleji

 /itkkurumsal