**LGS SINAVINDAN ÖNCE YAPILMASI GEREKENLER**

****

**PYBS-YKS-LGS-KPSS-ALES**

**LGS Sınavında Yapılması Gerekenler**

Sevgili öğrenciler;

Eylül ayından bu yana bıkmadan usanmadan çok çalıştınız çabaladınız. Emeklerinizin meyvesini almak için son haftaların içine girdiniz.

            Son haftalarda nokta vuruşlarına devam ederek, konu tekrarlarınızı yaparak, eksiklerinizi en aza indirmeniz çok önemli. Sizlere, sınavlardan önce ve sınav sırasında nelere dikkat etmeniz gerektiğini anlatan bu yazıyı hazırladık. Okuyup önerileri uygulamanız en büyük dileğimiz.

 Başarı dileklerimizle…..

 **Sınava yaklaşırken artık konularınızı bitirmiş olmalı ve yoğun olarak test çözümüne yönelmelisiniz. Çözdüğünün testlerden de eksik olduğunuz konular varsa onları tekrar edebilirsiniz. Geçmiş yıllarda çıkmış LGS sorularını ve her ay yayınlanan LGS örnek soruları da çözmeyi ihmal etmeyin.**

**Sınavlardan Önce Yapılması Gerekenler:**

1.    Sınavlardan bir gün önce ders çalışmayı tamamen bırakınız.
2.    Sınava gireceğiniz sınıfı sırayı bir gün önce görmeye çalışınız. Bu sizin sınava gireceğiniz ortamı tanımanızı ve rahatlamanızı sağlar.
3.    Sınavlara kadar olduğu gibi sınav arifesinde de sağlığı bozacak yağlı yiyeceklerden ve soğuk içeceklerden uzak durunuz.
4.    Sınav arifesinde deşarj olma ve gezme adında sınavı olumsuz etkileyecek abartılı gezintilerden kaçınınız.

5.    Sınav arifesinde, gününüzü dinlenerek ve rahat bir ortamda sevdiğiniz şeyler yaparak geçirmeye çalışınız.
6.    Sınavdan önceki gün sınav motivasyonunuzu bozacak faaliyet ve ortamlardan uzak durunuz.
7.    Sınav motivasyonunuzu bozacak televizyon programlarından, aile ve arkadaş konuşmalarından uzak durmaya çalışınız.
8.     Sınav sabahı dinlenmiş olarak kalkmak için son hafta uyku saatinize dikkat edin. En geç saat 23.00 ‘te yatakta olmaya dikkat edin. Sabah ta en geç 07.30’da kalkmış olmaya dikkat edin.

**Sınav Sabahı Sınava Giderken Yanımızda Bulundurulması Gerekenler:**
1.    Sınava,  iyi bir kahvaltı yaparak giriniz. Zihni açar diye midenizi bozacak yiyecek ve içeceklerden uzak durunuz.
2.    Sınav sabahı, sınavda sizi tuvalete çıkma ihtiyacı hissettirecek kadar aşırı sıvı tüketmekten kaçınınız.
3.    Sınava içinde rahat edebileceğiniz elbiselerinizi giyerek giriniz.
4.    Sınava giderken sınav stresine ve hava şartlarına bağlı olarak üşüme ya da terlemelere karşı rahatlıkla giyip çıkarılabileceğiniz bir üst bulundurunuz.
5.    Sınava giderken iki tane kurşun kalem, silgi ve kalem tıraşı almayı unutmayınız.
6.    Yanınızda su ve kan şekerinin düşmesi ihtimalini düşünerek şeker alınız.
7.    Yanınıza izin veriliyorsa bir saat alınız, İzin verilmiyorsa sınav salonundaki saatten yararlanınız.
8.    Sınava gireceğiniz okulun bahçesinde yarım saat önce hazır bulunmaya çalışınız. Okul bahçesine çok erken gelme kaygı, geç gelme de size panik yaptırabileceğini unutmayınız.

**Sınavlarda Zihinsel Yorgunluk ve Dikkat Dağınıklığı için Neler Yapılmalı:**

1-   Hem zamanı hem de zihnini yoracak sorularla belli bir süre uğraştıktan sonra boş bırakıp tüp soruları taradıktan sonra tekrar dönülmeli.

2-   Saate sık sık bakarak dikkatin dağılmasına izin verilmemeli ve saate bölümler arasında bakılmalı. Bu, zihni ve süreyi daha iyi kullanmasını sağlar.
 3-   Yüzeysel nefes almaya bağlı olarak nefes alma egzersizi ve göz yorgunluklarına karşı da göz egzersizleri yaparak dikkat dağınıklığının önüne geçilmeli.

 4-  Sınavda vücudun devamlı olarak aynı şekilde tutulması vücut ağrıları oluşturabilir. Dikkati dağıtacak vücut ağrılarının önüne geçmek için yine en uygun zaman olan bölüm aralarında vücudu diğer adayları rahatsız etmeyecek şekilde hareket ettirilmeli. Bu durumlarda teste 15–20 saniye ara verilmelidir. Kalem sıranın üstüne konarak gözler kapatılmalı ve şakaklara hafifçe masajlar yapılmalıdır.
 5-   Bunların dışında; bölümler arasında bir-iki dakika dinlenme araları verilmelidir. Bunu zaman kaybı olarak değil de dikkati toplama zamanı olarak görülmelidir.

**Sınav Anında Nelere Dikkat Edilmeli:**
1-    Sınava tüm ihtiyaçlarınızı karşılamış olarak giriniz.
2-    Size verilecek optik formun adınıza düzenlenip düzenlenmediğine dikkat ediniz.
3-    Soru kitapçığını elinize aldığınız zaman optik forma kitapçık türünü işaretleyiniz.
4-    Size dağıtılan kitapçığın ön tarafına adınız, soyadınızı, sınav giriş numaranızı ve salon numaranızı yazınız.
5-    Motivasyonuz için sınava en iyi bildiğiniz sorulardan başlayınız.
6-    Sınav başladığınız zaman kısa süreli de olsa bildiklerinizi unutabilirsiniz.  Bunun geçici olduğunu ve bir iki soru yaptıktan sonra geçeceğini hatırlayınız. Devam ettiği takdirde panik yapma yerine nefes alma egzersizi yapınız.
7-    Testlerdeki sorulara sırayla çözünüz. Önce en iyi bildiğiniz soruları, sonra zorlandığınız soruları çözünüz.
8-    Soru köklerindeki “olamaz, değildir, değinilmemiştir... gibi” ifadelerine dikkat ediniz.
9-    Bilmediğiniz konulardan da sorular çıkabileceğini hatırlayınız. Bu sorularla karşılaştığınızda boş bırakınız.

10-    Yapamadığınız soruları başına işaret koyarak zamanınız kalırsa tekrar yapmaya çalışınız.

11-    LGS sınavında her 3 yanlış 1 doğruyu götüreceği için hiçbir fikriniz yoksa boş bırakın.

12-    Optik forma kodlamaları soru başına değil de, belirli aralıklarla ya da bölüm sonunda yapmaya çalışınız. Kodlama işini tamamen sona bırakmayınız.

13-   Çözemediğiniz sorularla inatlaşarak zaman kaybetmeyiniz.

14-    Her bölümdeki bütün sorulara zaman ayırmaya çalışınız.

15-    Doğru seçeneği bulduğunuz zannettiğiniz soruların diğer seçeneklerini okumayı ihmal etmeyiniz. A şıkkı size mantıklı gelebilir ama doğru cevap B-C-D şıklarından biri olabilir.

16-    Sorulara odaklanmaya bağlı olarak başınız ağrırsa şakaklarınıza küçük masajlar yapınız.

17-    Bölüm sonlarında kendinize 1–2 dakika dinlenme araları veriniz. Bunu zaman kaybı olarak algılamayınız.
18-    Cevap kâğıdı optik okuyucu tarafından okunacağı için gereksiz işaretlerden kaçınınız.
19-    Sınav süresini sonuna kadar kullanmaya çalışınız.
20-    Sınavda optik formu başkaları tarafından görülmeyecek şekilde saklayınız.  İkili yâda toplu kopya yapılıp yapılmadığını anlamak için yanlış cevap taraması yapılacağını unutmayınız.
21-    Kaydırmanın olup olmadığına dikkat ediniz. Bunun için ya hepsini ya da belirli aralıklarla kontrol ederek yapınız.
22-    Cevaplamalarınız bittikten sonra optik form kontrol etmeden teslim etmeyiniz.
23-    Evraklarınızı salon görevlisine teslim ederken eksiğinizin olup olmadığına ve kitapçık türünün doğru işaretlenip işaretlenmediğine tekrar bakınınız.

**ASLA UMUTSUZLUĞA KAPILMAYIN… PLANLI PROGRAMLI ÇALIŞMA VE TES ÇÖZME İLE BAŞARI KENDİLİĞİNDEN GELECEKTİR.**

**HBV REHBERLİK SERVİSİ 2024-2025**