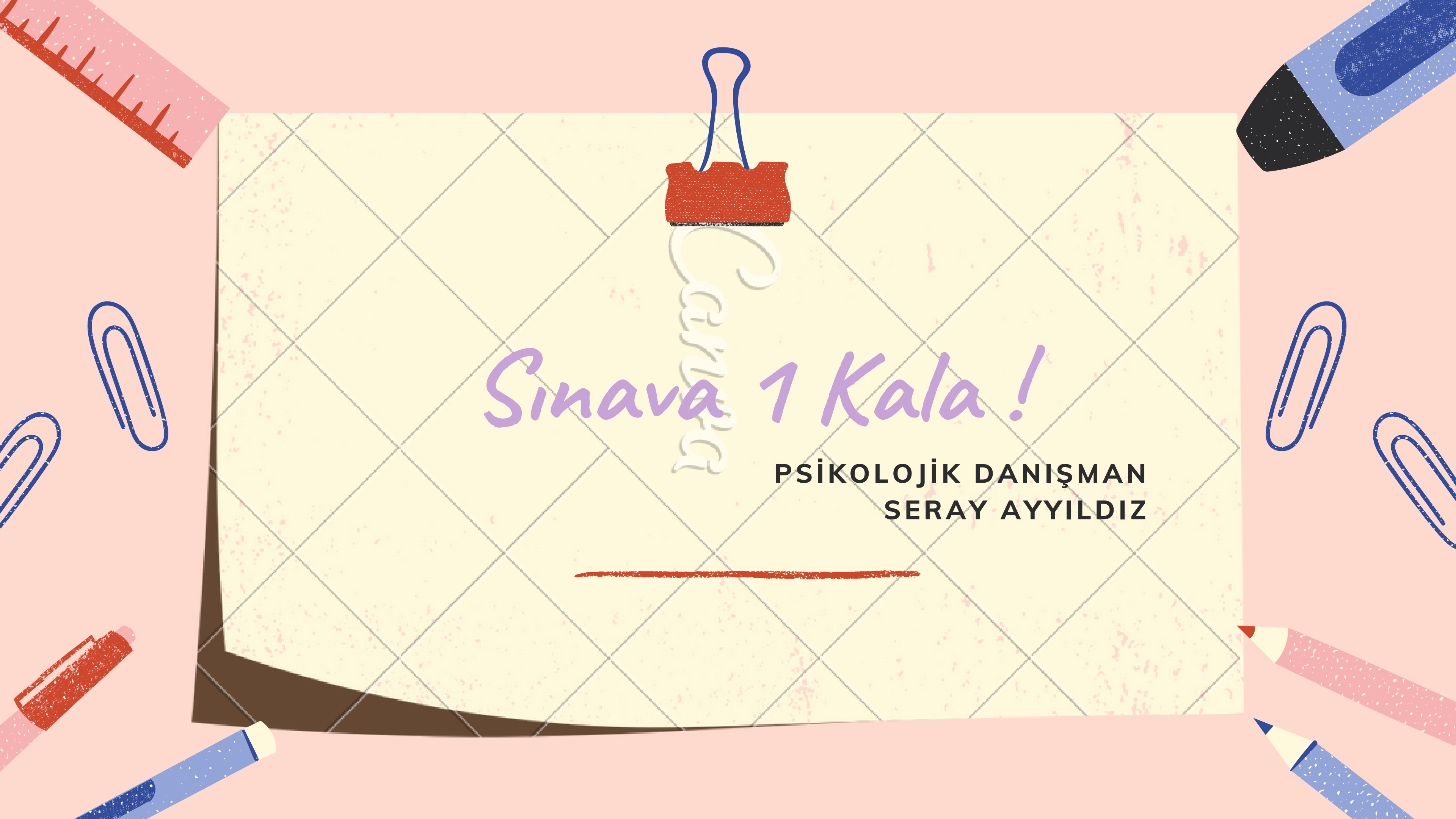
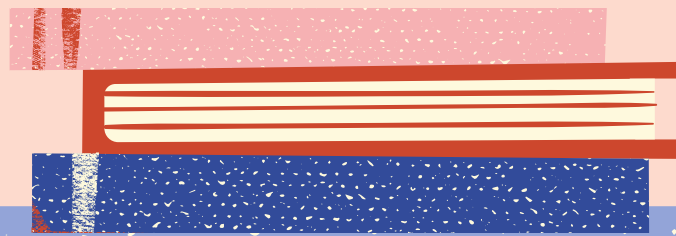
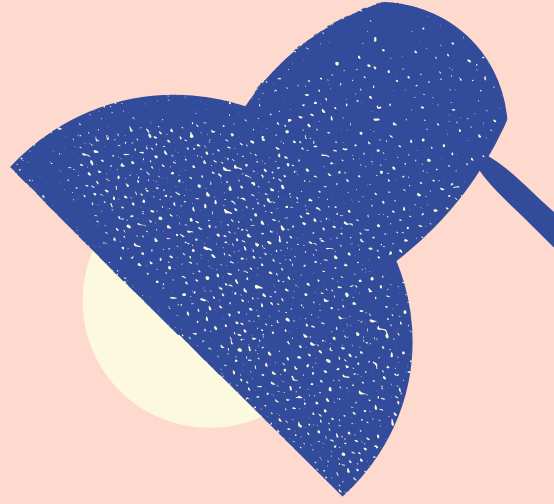
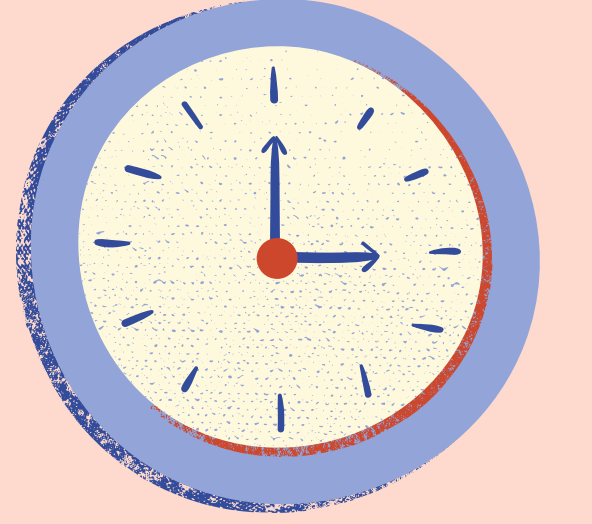




Sinava 1 Kala!

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SERAY AYYILDIZ

Verilen onca emeğin
karşılığını almaya 1 ay
kaldıysa ne yapmalı?



ÖNCE AMAN SAKİN :)

Öncelikle SAKİNNN kalmaya devam edilmeli

Bu konu son 1ay kala çok önemli çünkü eğer duygularımızı kontrol altına alırsak dilediğimiz gibi çalışır ve karşılığını alırız.

Sınav kaygısı, heyecanı, stresi orta düzeyde normaldir.



BU SÜREÇTE AKLIMIZDAN ŞU SORULAR GEÇEBİLİR?

- Okulda yüz yüze eğitimden uzak kaldım, sınavıma nasıl yansiyacak?
 - Evde verim alabiliyor muyum?
 - Bu ay ne kadar ilerlerim?
 - Kalan zamanı nasıl değerlendirmeliyim?

Bu sorulara öncelikle şunu diyebiliriz ki;

Unutmayın ki Türkiye'deki tüm öğrenciler aynı süreci yaşıyor herkes aynı durumda ve evde dolayısıyla durumu çabuk kabullenip adapte olan bunu avantaja çeviren öğrenci karda..

Düzensiz /Aralıklı Çalışan

Düzenli /Sıkı Çalışan

Konu eksiklerinde Önemine göre konulara öncelik ver
✓ Temponu arttır.

Konu tekrarını artık kavram haritası üzerinde yap hatta bunu zorlandığın derste her ünite için hızlı şekilde A4 kağıdına sen tasarla
✓ Hızını ayarla

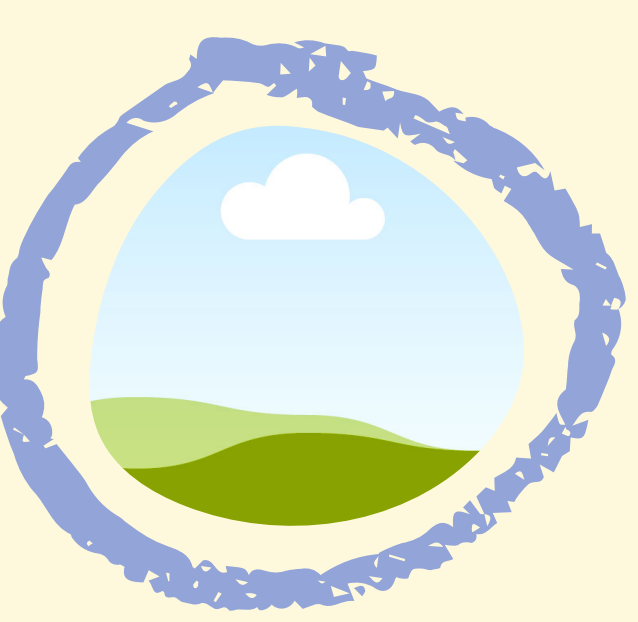
Konu+Soru çözümü ✓ Konu çalıştıktan sonra mutlaka konu ile ilgili soru çöz. ✓ Zorlanıyorsan çözümlü sorulardan faydalan.

Soru çözümü ✓ Programında her gün farklı zorluk derecesinde farklı türde testler olsun ve çözmeye devam et

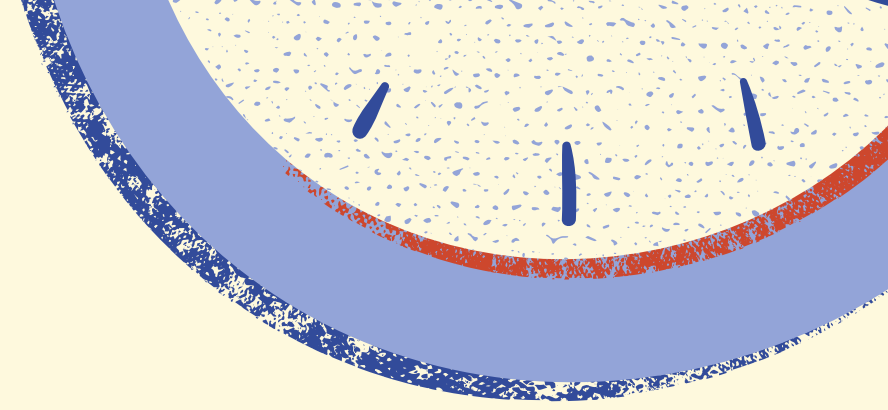
Deneme haftada en az 2 tane çözmelisin. İlerleyen haftalarda sayısı arttırılmalı

Her güne 1 deneme ya da en az 2 günde 1 deneme süreli çözmeye devam etmelisin.

Yapılamayan soruları kes-sor –öğren taktiği öğretmene SOR ARAŞTIR ve bunları arşivle belli aralıklarla üzerinden geç (sebebini kendine sor konu eksik mi, az soru çözmek mi ..)



PLAN PLAN PLAN!



- Her gün ne çalışacağının kaç soru çözeceğin limitinin ne olduğu belli olmalı.
- Hedefin belli ise Rotan da belli ve net olmalı bu konuda kararlı ve ısrarlı olman senin işini kolaylaştıracaktır
- Molalar da yer almalı unutmama dinlenen zihin kısa sürede daha çok yol alır.



HEDEFİNE KİTLEN!

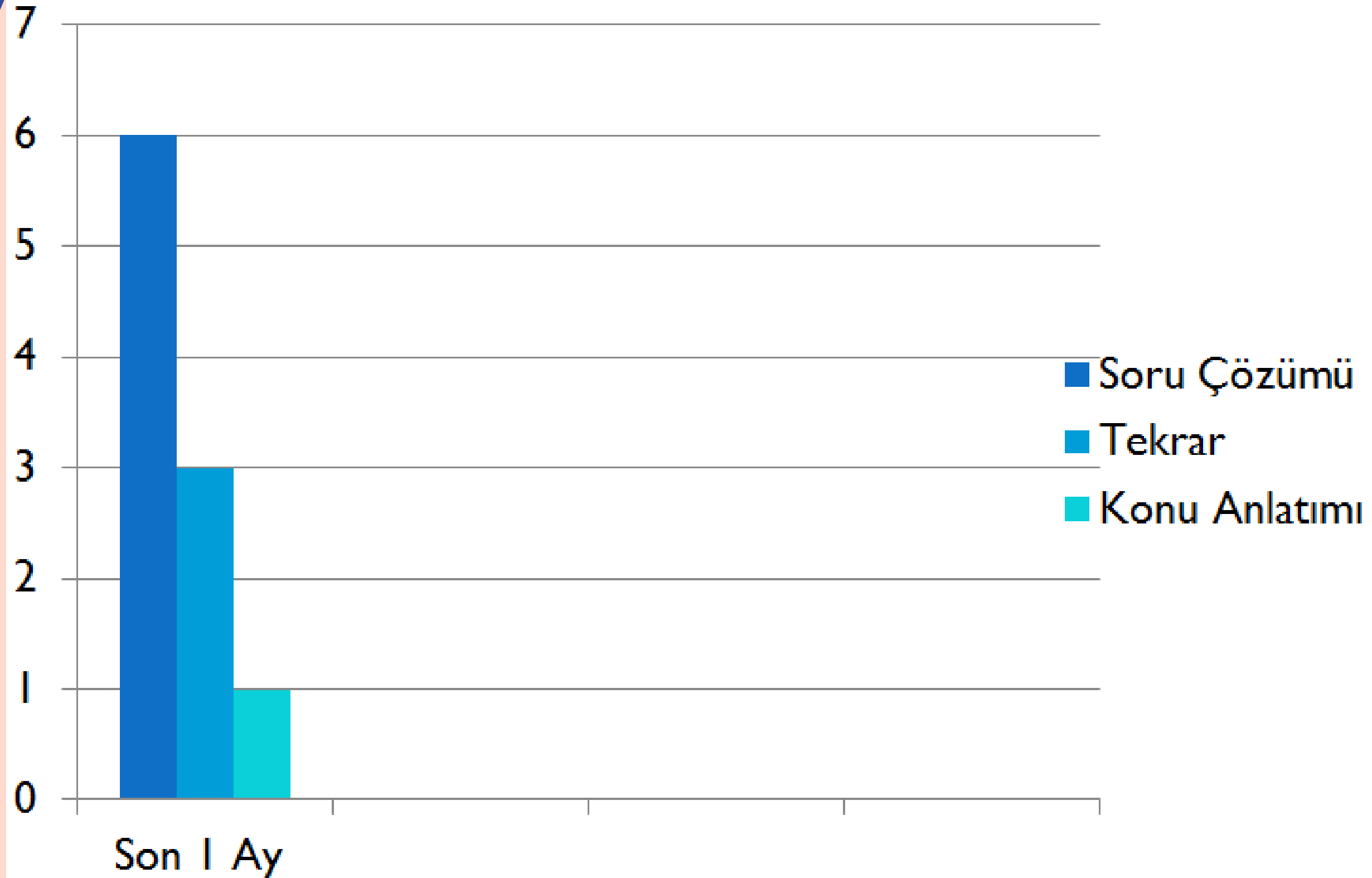
Öğrenciler genelde son 1 ayda yani köprüden önce son çıkışta ya gaza basıp daha da performanslarını arttırırlar

Ya da

Frenleyip umutlarını kaybedip düşüşe geçmeyi seçerler ..

Bu seçim senin elinde şimdi ne istediğine sen karar ver ..

ZAMANI NASIL BÖLMELİYİM?



NE KADAR İLERLERİM?

NE YAPMAM GEREK DİYE SORUYORSAN CEVABI

DENEME SINAVINDA GİZLİ DİYORUM

- Eksiklerim neler?
- Kitapçık ve optik kuralları neler?
- Paragraf sorularını nasıl çözmeliyim
- Zamanı nasıl kullanmalıyım?
- Soru tiplerine göre nasıl hareket etmeliyim? gibi durumları denemelerde uygulayarak en uygun pratiği yakalayacaksın.

YANLIŞ SORU!

Bunu cevaplamamız mümkün değil
çünkü bu durum içinde birçok
faktör barındırır (özgüven, çaba,
motivasyon, algılama vb gibi..)

*Asıl soru NE kadar ÇABA
gösteriyorum ve ELİMDEN
GELENİ yaptığımı inanıyor
muyum ?*

MAYIS!

Öğrencilerde sıçramaları en sık gördüğümüz ay MAYISTIR. Neden çünkü düzenli çalışan için birikiminin karşılığını alması gereken aydır.

İyi bir çalışma sonrası neden en iyi denemen 2021 LGS olmasın??

■ Güncel kaynaktan güncel sorular çözmek önemli

■ Farklı tarzda farklı soru tipleri görmek

■ Yeni nesil sorularla arayı iyi tutmak

■ Paragraflarda dağılmamak süreyi etkili kullanmak

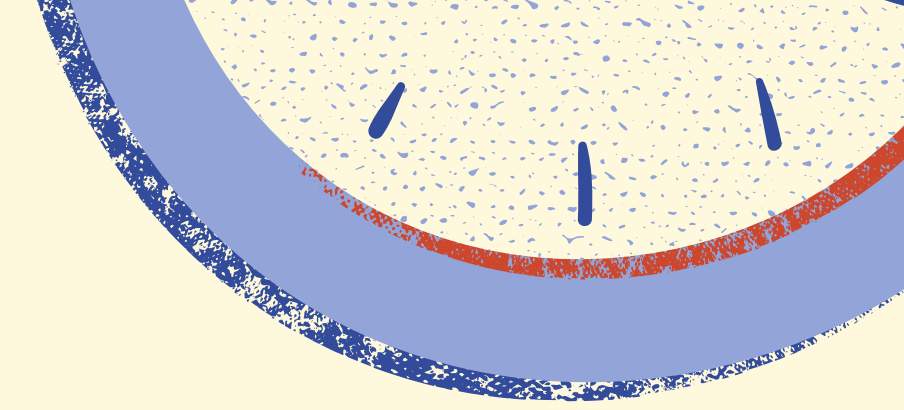
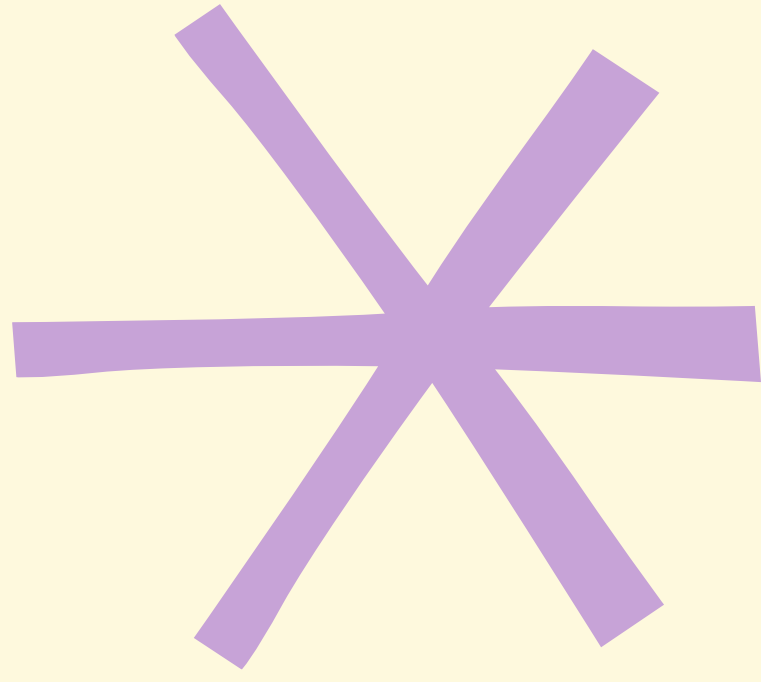
■ MEB' in yayımladığı güncel soruları çözmek

■ Özellikle en az son 3 yılın çıkmış sorularını çözmek

(yapamadıklarında 3 kural kes-sor ve öğren)

■ Arkadaşlarıyla haberleşmeyi, kendini onlarla kıyaslamayı bu süreçte artık bir kenara BIRAK ve kendine odaklan sen neyi ne kadar yapabilirsin bunu düşün ve GÖSTER.

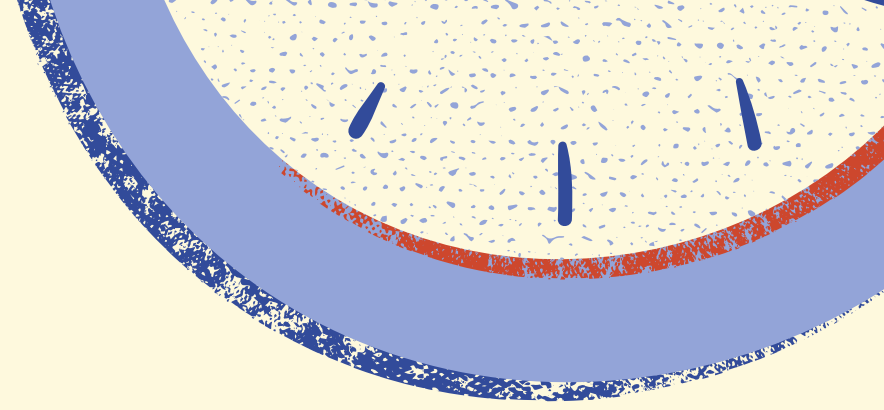
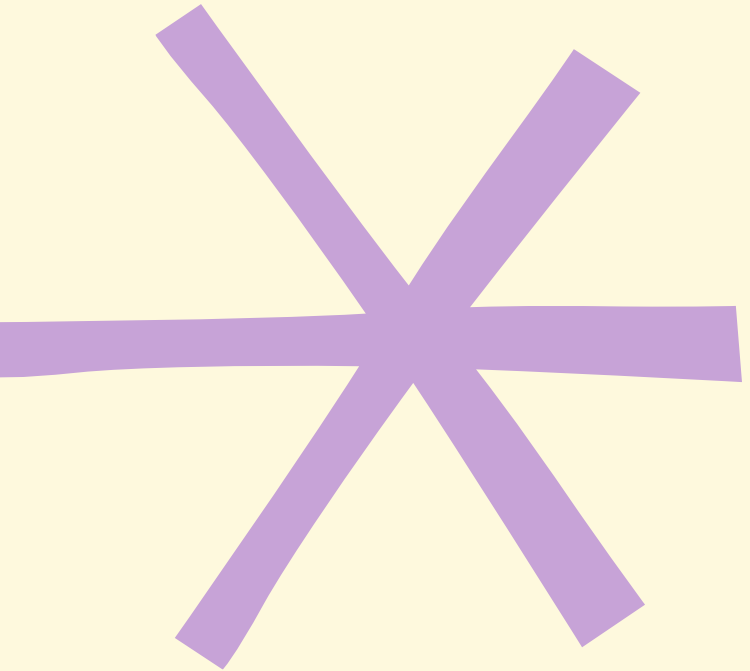




SON OLARAK

Ve eğer uygulayabilirsen çalışmalarına sabah erken kalk ve bu son ayı artık bir rutine bindir ...

Ne demek istiyorum şu son ayda çözeceğin denemeleri her gün 09.30' da çözmeye çalış ve güne erken başla çünkü en verimli saatler sabah saatleri ve böylelikle sınavın da provasını yapmış oluyorsun..



SON OLARAK

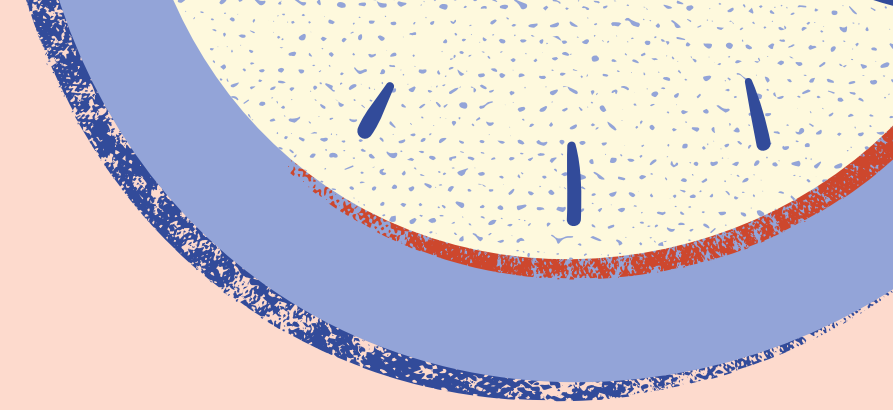
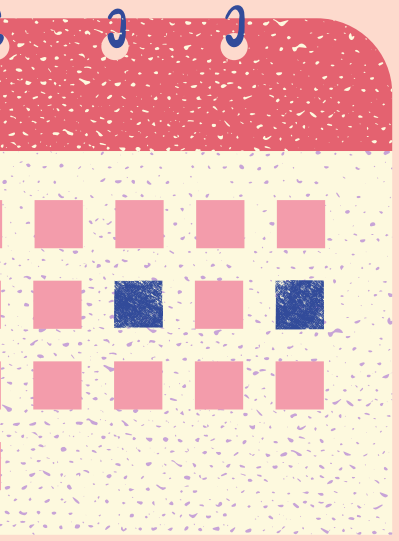
Uykuna, beslenmene, sağıına dikkat et

Ailenle sınav dışındaki konulardan sohbet et. Onların psikolojik desteklerini yanına al

Sabır sabır sabır Unutma sabrın sonu HEDEFE ulaşmaktır.

Biliyorum çok yoruldun sıkıldın bunaldın ama son virajda senden biraz daha sabır istiyorum çünkü sonunda hedefin varsa bu süreç sabretmeye DEĞER..





Teşekkür Ederim!

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SERAY AYYILDIZ



Ücretsiz Çizim Kaynakları

Canva tasarımınızda derseniz bu
ücretsiz simge ve çizimleri kullanın

