

Sevgili çocuklar;

Yaklaşık olarak bir yıldır yoğun bir tempo içerisinde hazırlanmakta olduğunuz LGS sınavına 1 gün gibi bir zaman kaldı. Yorucu ve stresli geçen bir maraton gibi düşünebileceğiniz sürecin sonuna geldiniz. Artık çalışmalarınızın karşılığını almanın ve uzun bir dinlenme sürecine girmenin vakti geldi.

Sınavlar eğitim hayatınızın birçok evresinde karşınıza çıkacaktır. LGS bunların ne ilgi, ne de sonuncusu olacak. Hayatınızda girdiğiniz en önemli sınav da olmayacak. Bu nedenle LGS ye hak ettiğinden büyük anlam yüklemeye çalışmayın. Çünkü sınavlara yüklediğiniz anlam stres düzeyini etkiler. Bu nedenle bu sınavı “hayatınızın anlamı” , “her şeyin sonu” olarak değil, geçmeniz gereken bir aşama olarak görmeniz sizin için daha rahatlatıcı olacaktır.

Artık yüksek tempolu ve stresli diyebileceğimiz bir dönemin sonuna geldiniz ve sınav arefesindesiniz. Bu arada dikkat etmeniz gereken bir takım hatırlatmalarda bulunmakta fayda olacaktır.

Sınav sabahı

1. Her zamanki gibi bir kahvaltı yapın, kahvaltınıza yeni bir besin eklemeyin. Bu hem sürpriz reaksiyonlara neden olabilir, hem de gereksiz yere stresinizi artırır.
2. Rahat kıyafetler giyin, kan dolaşımınızı bozacak dar giysilerle sınava gitmeyin.
3. Sınav yerine yani okulunuza 30 dk kadar erken gidin ortama adapte olun.
4. Sınavda sözel bölüm bittikten sonra 45 dakikalık boşluk olacak, Bu dinlenme arasında arkadaşlarınızla bir araya geldiğinizde, bir önceki sınav hakkında kesinlikle konuşmayın. Yanlış yaptığınızı anladığınız bir soru bile bir sonraki sınav performansınızı olumsuz etkileyebilir. Böyle bir riske girmeyin.

Sınavda

1. Sınav başlamadan az önce ya da sınav esnasında stresiniz artarsa nefes egzersizi yapın. Burundan derin bir nefes alarak yavaş yavaş ağızdan verin. Bunu 4-5 kez tekrarlayabilirsiniz Bu sizi gevşetir.
2. Öğretmenin açıklamalarını dinleyin. Gözetmen öğretmenin hatırlatmalarını dikkatlice takip edin.
3. Bir bölüme geçtiğinizde bölümü önce bir tarayın. Sonra soruları çözmeye başlayın.
4. Bir soruya çok fazla zaman harcamayın, işaretleyip boş bırakarak diğer soruya geçin. Takıldığınız sorularda gereksiz vakit harcarsanız, kalan sorularda yetiştiremem korkusuyla paniğe kapılıp hem yanlış yapma hem de sınavı yetiştiremem ihtimalini artırabilirsiniz. Sınav sonunda vaktiniz kalırsa bu sorulara tekrar dönebilirsiniz.
5. Uzun ve şekilli, grafikli karmaşık görülen sorulardan korkmayın. Aslında bu tip sorular içlerinde bol ip ucu gizleyen sandığınızdan daha basit sorular olabilir.
6. Sınavın zor gelmesi sizi korkutmasın. Zor sorular ve zor sınavlar herkes için zordur. Bu durumun sadece size özgü olmadığını unutmayın. Hatta bunu bir avantaj olarak görün.
7. Sınavda yapılan en önemli yanlışlardan bir de sınav esnasında sonucu düşünmektir. Sınav esnasında “ya başaramazsam ne yaparım” , “kesin beklediğimden çok yanlışım çıkacak” gibi düşünceler zihnimize gelebilir. Bu düşüncelerden korkmayın ancak bunların o an için gereksiz olduğunu aklınıza getirerek, bunları düşünüp vaktinizin ve konsantrasyonunuzun olumsuz etkileneceğini anlayıp sadece odaklanıp bu düşünceyi sınav sonrasına erteleyin.

Unutmayın ki önemli olan bu zamana kadar göstermiş olduğunuz çaba ve gayrettir. Ailelerinizin bunun farkında ve netice ne olursa olsun sizler onlar için değerlisiniz. Ve hiçbir sınav sonucu bunu değiştiremez.

Atatürk Ortaokulu ailesi olarak diyoruz ki bu sınav hayatın sonu değil iyi bir başlangıç için bir fırsattır. Sizlerinde bu sınavı iyi bir fırsata dönüştüreceğinize olan inancımız tamdır. Bu düşüncelerle hepimize gireceğiniz LGS sınavında başarılar dileriz. Allah hepimize zihin açıklığı versin.

Abdulahap EYİDİL
Okul Müdürü

