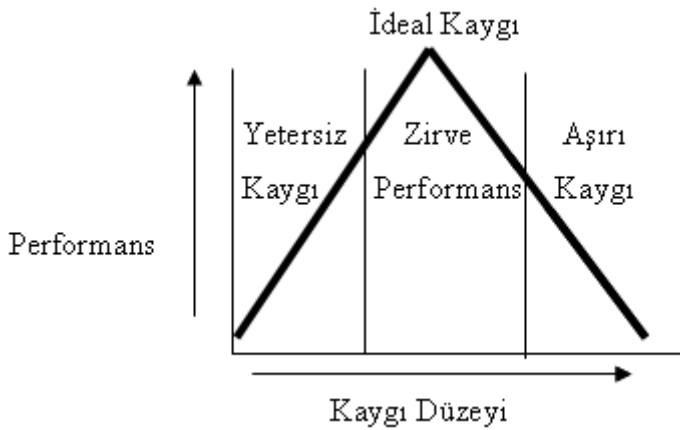


## DEPAR ATMA ZAMANI

Aylardır verilen emeklerin karşılığını alabilmek adına çok verimli ve değerli bir sürece girdi çocuklarımız. Geçen sekiz aylık zaman diliminde kimi zaman çalışmalarının formunu korudu kimi zaman ise motivasyonu kaybettiler. Yapılan ya da yapılamayan tüm çalışmaları anlamlı kılacak bu son süreçte, durumu en iyi şekilde analiz ederek ihtiyaca yönelik çalışmaları yapabilmeleri çok kıymetli. Elbette onlar için her zaman en iyisini düşünüp planlamaya çalışan anne-babalar ve her koşulda yanlarında olmaya çalışan biz öğretmenlerinin de desteğiyle yemeğin tadı tuzunu yerine getirecekler.

### ÖĞRENCİLER NELER YAPMALI

- Derin bir nefes alın ve öncelikle tam olarak şu ana odaklanın. Ben kimim, nerdeyim, ne amaçlıyorum ve bu amaç için neye ihtiyacım var sorularını kendinize sorun ve yanıtlarınızı değerlendirin
- Gerçekçi hedefler belirleyin. Hedeflerin ulaşılabilir olması motivasyonunuzu arttıracak, olumlu kaygınızı destekleyecektir
- Sınava dair zaman zaman yaşadığınız kaygıyı pozitif yönde değerlendirin çünkü kaygı olmadan insan harekete geçemez. En iyi sonuçlar için de kaygı gereklidir



- Sınav hazırlığının sadece bilgi hazırlığı olmadığını bedensel, psikolojik ve bilişsel olarak da bu sürece hazırlanmanız gerektiğini unutmayın
- Sınav hazırlıkları için kalan süreyi ve yapmanız gerek çalışmaların genel planlamasını yaptıktan sonra, kısa zamanlar için detaylı yol haritaları oluşturun

- Konu tekrarlarınızı tamamlayın ve eksik konularınızı belirleyerek açıklarınızı kapatın. Eğer çok eksisiniz olduğunu düşünüyorsanız, bunun çalışma azminizi kırmasına izin vermeyin, hepsi olmasa bile yetiştirebileceklerinize odaklanın. Bir konu bir konudur
- Sadece konu tekrarı yeterli olmayacaktır, konuları konu testleriyle pekiştirmeye devam edin
- "Çok çalışmam gerekiyor" yargısını bir kenara bırakıp ihtiyacınız olan zaman ve çalışma biçimine odaklanın. Çok değil anlayarak çalışmak amacınız olsun
- Deneme sınavları bu dönemin en önemli hazırlık araçlarıdır. Evde bireysel olarak deneme sınavı uygulamalısınız. Her deneme ve soru çözümünden sonra yapamadığınız soruların doğru cevaplarını ve çözüm yöntemlerini öğrenmeniz altın değerindedir. Sizi amacınıza ulaştıracak ve çalışmalarınızı anlamlı kılacak olan yapamadığınız sorulardır. Bu soruların sizi demoralize etmemesi aksine bir eksikliğinizi fark ettirdiği için sevindirmesi gerekiyor. Sorarak öğrendiğiniz bir şeyi hatırlamanız çok kolay olacaktır
- Çözdüğünüz kaynakların çeşitli olmasına dikkat edin. Farklı her kaynak farklı soru tipleri demektir
- Sınavda süreli bir uygulama var. Bu sebeple yaptığınız çalışmaları zaman tutarak yapmalısınız. Sınavda süre problemi yaşamamak için evdeki uygulamalarınızı sürekli süreli yapmalısınız
- 1 saat ve 1 saat 15 dakikalık iki oturumdan oluşan bir sınavda iyi bir performans için bireysel çalışmalarınızı da bu yönde gerçekleştirmelisiniz. Evde en az bir buçuk saatlik periyotlar oluşturmanız faydalı olacaktır
- Sınav sayısal ve sözel dersler olarak ayrıldı. Sözelden sonra sözel, sayısalardan sonra sayısal sorular çözmeniz gerekiyor. Evde buna uygun soru çözümleri uygulamanız sınavda odaklanmanızı daha etkin hale getirecektir
- Çalışma ritminizin düzenli olması çok önemli. Bazı günler çok bazı günler az değil her gün düzenli çalışmanız kalıcı öğrenmeyi sağlayacak olan şey. Düzenli çalışmak hem bilgi birikiminizi hem de psikolojinizi güçlendirir
- Deneme sınavlarında farklı stratejiler deneyerek kendinize en uygun yöntemi belirleyin
- Tüm bu çalışmaları yaparken okulumuzda uygulanacak tekrar, deneme ve kamp çalışmaları sizi hem destekleyecek hem de gelişiminizi çok hızlandıracaktır. Bu anlamda okula devam etmeniz ve çalışmalara katılmanız oldukça önemli. Öğretmenlerimizin eşliğinde hatalarınızı görme ve düzeltme olasılığınız artacaktır
- Bu sınavın bir tercih ve başlangıç olduğunu lütfen unutmayın
- Hedeflerinizin gerçekleştiğini hayal edin 😊 çalışmak için sizi motive edecektir

- Tüm bu yukarıda yazanları aktif edecek olan şey "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" diyerek beslenme ve uykuya dikkat çekmek istiyorum. Yeterince dinlenmemiş bir zihin bilgileri almada, organize etmede, düzenlemede ve hatırlamada zorlanacaktır. Bu nedenle yeteri kadar uyumalısınız. Beslenmenize dikkat etmeli, rutininizi çok bozmamakla birlikte paketlenmiş besinlerden ve şekerden daha uzak bir beslenme yöntemi izlemelisiniz. Sebze, protein, meyve ağırlıklı beslenin ve bol su için
- Gün içinde yapacağınız kısa süreli, çok yorucu olmayan egzersizler bedeninizi rahatlatacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır

## ANNE - BABALAR NELER YAPMALI

- Sınava gereğinden fazla anlam yüklemeyin. Bu sınav senin geleceğin ve türevinde cümleler sadece olumsuz kaygıyı pekiştirir
- Bazen çocukları rahatlatmak için söylediğimiz  
"kazanamasan da olur" "sen çalıştın sınav günü bir şeylerden dolayı yapamayabilirsin. Olsun önemli değil" "lütfen kaygılanma, aslında çok iyisin sınavsa kaygılandığın için yanlış yapıyorsun" gibi ifadeler çocuğun kendine güvenini sarsar ve sorulara değil sınavda kaygısına odaklanmasına neden olabilir
- Yaşadığı süreçte onu anladığınızı önce davranışlarınızla ona hissettirin. Anlaşıldığını fark eden genç rahatlayacaktır
- Çalışmakta zorlandığı zamanlarda yüreklendirin ve bazı zamanları rahatlamak için geçirmelerini destekleyip gerekli ortamı yaratın
- Anne babalarından olumlu geri dönütler almak çocukları mutlu eden ve kendilerine güvenlerini pekiştiren bir durumdur. Onlarla kuracağınız etkili iletişim çok önemli. Yaptığı çalışmalarını gördüğünüzü ve emeğini kıymetli olduğunu vurgulayarak yüreklendirin
- Yaşları ve gelişimsel özelliklerinin farkında olarak onlara yaklaşmanız hem onları daha iyi anlamız hem de onların kendilerini daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır
- Sınav hazırlığı için en kritik zamanları değerlendirirken öğrencilerimizin okula devamları çok önemlidir. Evde bireysel yapacağı çalışmayı okuldaki çalışmalarla taçlandıracağız. Bu anlamda sınav tarihine kadar okula düzenli gelmelerini ve okulumuzda yapılacak tekrar, deneme ve kamp programlarından faydalanmalarını sağlamanız onların süreci daha verimli ve kolay geçirmesine yardımcı olacaktır

➤ **Kazanırsan...**

**Kazanamazsan...**

**Çalışırsan...**

**Çalışmazsan...**

**Gibi koşullu cümleler kurmadan, koşulsuz sevgi ve kabulünüzü onlara hissettirin. Yaptıkları çalışmaların kendi seçimleri olduğunu fark ettiklerinde daha fazla sorumluluk alarak daha mutlu çalışmalar yapacaklardır**

**Sizlerin çocuklarınız için yaptığı planlar elbette ki önemli.**

**Ondan daha önemli olan çocuklarımızın kendileriyle ilgili hayalleri...**