**LGS SINAVINDAN ÖNCE ÖĞRENCİLERE SON TAVSİYELER;**

**Sınavdan önce;**

* Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
* Motivasyonunuzu yüksek tutmalı ve moralinizi bozacak durumlar ve kişilerden uzak durmalısınız.
* Sınavda elinizden geleni en iyi şekilde yapacağınıza yönelik kendinizi motive etmelisiniz.
* Sınavdan önceki gününüzü yorucu etkinlikler yapmadan normal bir gün gibi geçirmeye dikkat etmelisiniz.
* Uyku düzeninize dikkat ederek yeteri kadar uyumaya özen göstermelisiniz. Ne geç ne de erken uyumalısınız.
* Uyumadan önce gevşeme ve nefes egzersizleri yapabilirsiniz.
* Beslenme düzeninizi bozmadan sağlıklı ve aşırıya kaçmayacak şekilde yemek yemelisiniz.
* Dengeli bir kahvaltı yapmalı ve alışık olmadığınız gıdaları tüketmekten kaçınmalısınız.
* Hava durumuna uygun ve rahat kıyafetler giymelisiniz.
* Sınav yerine geç kalmayacak şekilde yola çıkmalısınız.
* Sınava getirilmemesi gereken eşya, cep telefonu, takı gibi araç gereçlerin üzerinizde bulunmamasına dikkat etmelisiniz.
* Sınavda yanınızda bulundurmanız gerekeni (kimlik, su vb.) daha önceden hazırlamayı unutmamalısınız.
* Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler sürekli kullandıkları araç gereç ve cihazları kendilerinin getirmesi kaydıyla sınavda kullanabilecek.

Unutmayın... Sınav stresi normaldir ancak sınav öncesinde yaptığınız hazırlıklar ve sınav sırasında uygulayacağınız stratejilerle bu stresi azaltabilirsiniz.

  **Sınav sırasında;**

* Soruları anlamak için gereken zamanı ayırarak ve cevaplarınızı düşünerek başarılı bir sınav süreci geçirebilirsiniz.
* Sınav sırasında sakin kalmaya özen göstermeye ve soruları okumaya dikkat edin. Ayrıca, sınav boyunca sürenizi verimli kullanarak tüm soruları cevaplamaya çalışınız. Bir soruda uzun süre kalıp zamanınızı kaybetmeyiniz.
* Kodlamalarınızı yaparken sayfa sayfa veya soru soru kodlama yaparak tüm soruların kodlamasını son zamana bırakmayınız.
* Son olarak sınav ölçütlerinin sadece bir değerlendirme ölçüsü olduğunu ve gerçek sizi tam olarak yansıtamayabileceğini unutmayın. Kendinize güvenin ve sınavda en iyi performansınızı sergileyin.
* Hayallerinizi başaracağınıza inancınızı kaybetmeyin.

Başarılar...

**Gurbet KAYA TETİK**

 **Psikolojik Danışman Ve Rehber Öğretmen**

****

****