



# 2024

## LİSELERE GİRİŞ SINAVI

# HAZIRLIK

# DOSYASI



---

Sevgili Gençler;

Sınavlara hazırlıkta ders çalışmak ne kadar önemliyse, nasıl çalışacağını bilmek ve bu konuda kararlı olmak da o kadar önemlidir.

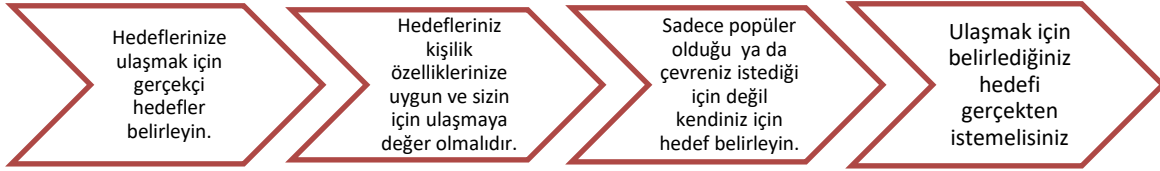
Hazırlanan kitapçık içerik olarak, hedef belirlemenin öneminden verimli ders çalışma tekniklerine, sınav kaygısı ile başa çıkmadan motivasyon artırıcı yöntemlere kadar birçok konuyu kapsayacak şekilde rehberlik bölümümüz tarafından hazırlanmıştır.

Sınavlara hazırlık sürecinizde başarınızı arttırmak ve motivasyonunuzu yükseltmek için bu kılavuzu dikkatlice incelemenizi öneriyoruz.

---

# HEDEF BELİRLEME

- ◆ Ne istediğinizi net bir şekilde ve olumlu bir ifade ile ortaya koyun.
- ◆ Pek çok öğrenci hedeflerinin ne olduğu sorulduğunda ne olmadığını anlatarak cevap verir.
- ◆ “Ya kazanamazsam” şeklinde bir düşünce zihninizde kazanamadığınız zaman olabilecek canlandırmaya başlayacaktır. Bu yüzden olumlu, sizi motive edecek hedefleri düşünün.
- ◆ Hedefinizi yerli yerine oturtun. “Sınavı kazanmak istiyorum ve şu şu dersleri başarmalıyım” gibi ifadelerle bu hedefin netleşmesini sağlayın.
- ◆ Kendinizi hedefinizi gerçekleştirdiğiniz durumlar içerisinde hayal edin ve bunun keyfini çıkarın.
- ◆ Gerçekleştirilmek istenen hedef her zaman kendi kendinize başarabileceğiniz bir hedef olmalıdır.
- ◆ Sınava, anne-babanız istediği için değil, kendiniz istediğiniz için gireceksiniz. Severek okuyacağınız bölümü ve mesleği seçmelisiniz.



## HEDEFİNİ GÖRMİYEN BAŞARAMAZ

*Florance Chadwick 4 Temmuz 1952 günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik okyanusunda, Catalina Adası'ndan, 30 km. batıya Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florance Chadwick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönden geçen ilk kadındı. O sabah göz gözü görmüyordu, sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu, su vücudu uyuşturacak kadar soğuktu; milyonlarca insan televizyonlarında onu izliyordu, köpek balıkları ve dondurucu soğuşun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Hedefine çok az kalmıştı ancak dayanamayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan antrenörü ve annesi, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmelerini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı. Azimli yüzücü, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı:*

**“Karayı görebilseydim, başarabilirdim!”**

*Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk, ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden karayı görememektir. Bu hayatın bir gerçeğiydi. Bir şeyi başarabilmek için, ortada gözle görülür bir hedef olmalıydı.*

*İki ay sonra, Florence tekrar denedi. Bu kez hava çok soğuk olmasına rağmen sis yoktu, ufuk açık ve net şekilde görülebiliyordu. Florence hedefine yaklaştığında karayı görebilmeye başlamıştı; Florance kıyıya ulaşmak için attı kulaçlarını, Ve başardı! Catalina Kanalını geçen ilk kadın unvanını kazandı. Hem de erkeklerin rekorunu iki saat farkla geçerek!*

**ADI :**

**SOYADI :**

**HEDEFİM :**

**HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN YAPACAKLARIM:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

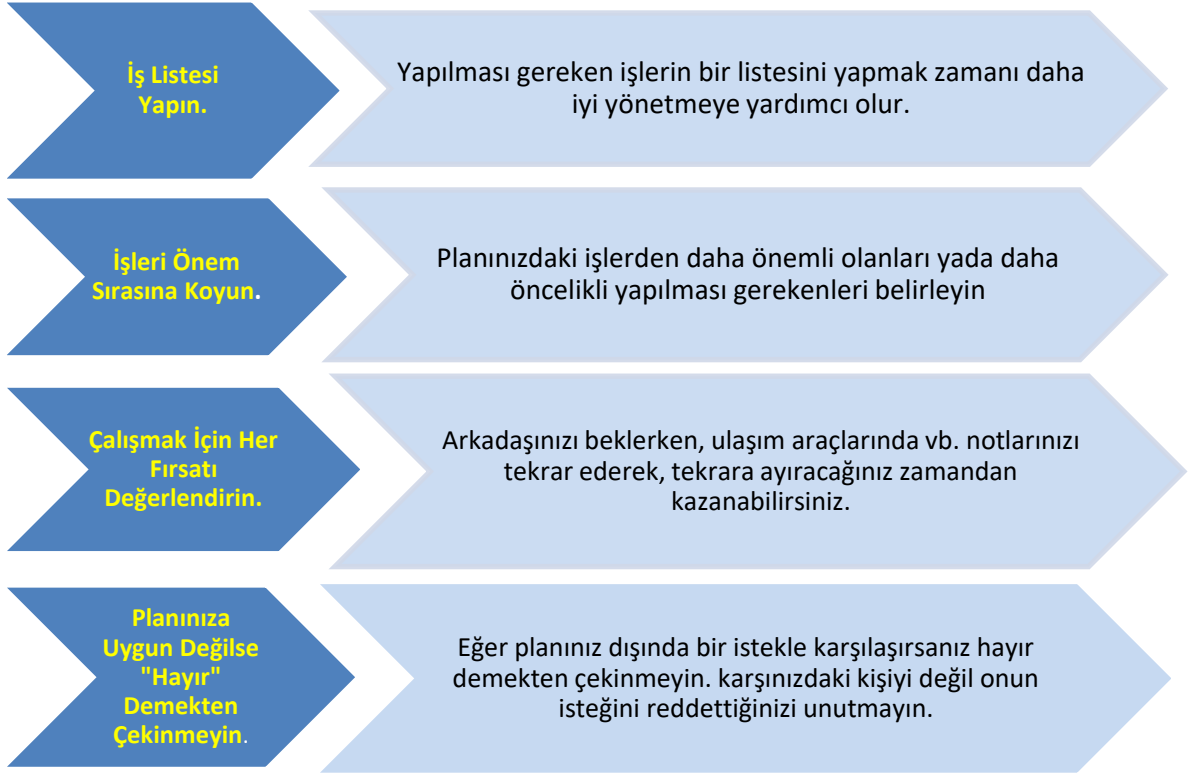
..... / ..... / 20....

( İ M Z A )



## ZAMANI YÖNET

Daha verimli sonuçlar elde edebilmek için zamanı etkili planlamak gerekir. Eğer günlük bir planımız olmazsa zamanı verimsiz bir şekilde geçiririz ve bitirmeyi istediğimiz işleri zamanında bitiremeyebiliriz.



## HER ÇALIŞMA VERİMLİ MİDİR?

- ☺ Çalışma odanızın ısısı normal düzeyde olmalı, çok sıcak ya da çok soğuk olmamalıdır.
- ☺ Çalışma masasının üstünde sadece ders çalışmak için gereken materyaller olmalıdır.
- ☺ Ders çalışmaya ara vermeye neden olan (telefonla görüşmesi, internette gezinme vb.) çalışmayı engelleyen ve başarıyı azaltan etkinliklerden vazgeçilmelidir.
- ☺ Ders çalışırken yüksek sesle müzik dinlemek, bir şeyler atıştırmak, sakız çiğnemek, vb dikkatinizi dağıtacaktır.
- ☺ Odaklanma düzeyinin düşmemesi için aç ve yorgun bir şekilde ders çalışılmamalıdır.
- ☺ Ders çalışmaya başlama saatinde bir rutin oluşturmak düzenli çalışmak için önemlidir.
- ☺ En fazla 45-50 dk ders çalışılmalı, sonrasında 10-15 dk mola verilmelidir.
- ☺ Gün sonunda mutlaka o gün çalışılan konular tekrar edilmeli o derslerde ilgili olabildiğince soru çözülmelidir.
- ☺ Gün içinde size en zor gelen dersten en kolay derse doğru çalışmak çalışma veriminizin artmasını sağlar.
- ☺ Günde en az 2 en fazla 3 farklı derse çalışılmalıdır.
- ☺ Günlük çalışma planı haftanın her gününü (Cumartesi – Pazar dâhil) içine alacak biçimde geliştirmelidir.

## KAYIKÇI

**Bir kayıkçı varmış. İşi, yükleri kayığı ile nehrin bir tarafından diğerine geçirmekmiş. Küreklerinin birinde “inanç” diğerinde “çalışmak” yazıyormuş. Bu sözleri küreklere neden yazdığını soranlara, “Nehri geçmek için her iki küreğe de ihtiyacım var. Çalışmaksızın inanç, inanç olmadan da çalışmak işe yaramaz. Bunlardan birinin eksikliği, tek kürekle kayığı yürütmek gibidir. O da sürekli kendi etrafında döner. “Varmak istediğin yere asla ulaşamazsın.” diye cevap verirmiş.**

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA KONTROL LİSTESİ

Sevgili öğrenciler, Okul başarısında etkili olan verimli ders çalışma yöntem ve teknikleri hakkındaki bilgilerinizi değerlendirmek ve size özgün bir verimli ders çalışma yöntemi geliştirebilmeniz amacıyla bu form hazırlanmıştır. Formda her maddenin karşısında yer alan “Evet” “Kısmen” ve “Hayır” ifadesinden size uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

A. AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ	EVET	KISMEN	HAYIR
1. Zamanı verimli kullanmak için kısa, orta ve uzun dönemli hedefler belirlerim.	( )	( )	( )
2. Belirlediğim hedeflerimi her zaman göreceğim bir yere koyarım.	( )	( )	( )
3. Hedeflerim arasında öncelik sırası belirlerim.	( )	( )	( )
4. Hedeflerimi gerçekleştirmek üzere her gün belirli bir zaman ayırır ve ayırdığım bu zamana uyarım.	( )	( )	( )
B. ZAMANI DÜZENLEMELER VE PROGRAM YAPMAK			
5. Başarılı olmak için enerjimi okul ile ilgili hedeflerim doğrultusunda kullanırım.	( )	( )	( )
6. Çalışma planı yaparken nasıl, ne zaman ve nerede çalışacağıma karar veririm.	( )	( )	( )
7. Çalışma planımda her ders ya da konuya ayrılacak süreyi kendi öğrenme hızıma göre planlarım.	( )	( )	( )
8. Aynı anda birden fazla iş yapmak yerine bunlardan birini seçer ve ona odaklanırım.	( )	( )	( )
9. Ders çalışırken belirli aralıklarla mola veririm.	( )	( )	( )
10. Çalışma planımda derslerimi aksatmayacak şekilde sosyal ve kültürel faaliyetlere yer veririm.	( )	( )	( )
11. Çalışma planımda okula, dinlenmeye, ev ile ilgili sorumluluklarım ve uykuya ayırdığım süreyi belirtirim.	( )	( )	( )
12. Çalışma saatlerimi kendimi dinlenmiş hissettiğim zamanlara göre planlarım.	( )	( )	( )
13. Verimsiz geçirdiğim zamanların farkına varırım ve gerekli önlemleri alırım.	( )	( )	( )
14. Teknolojik aletlere (TV, bilgisayar, telefon vb.) ayırdığım zamanı kısıtlarım.	( )	( )	( )
15. Uzun konuları küçük parçalara bölerek çalışırım.	( )	( )	( )
16. Hatırlamayı kolaylaştırmak için şekil (şema, grafik, tablo) çizerek çalışırım.	( )	( )	( )
17. Çalışmayı bitirmeden önce notlarımı hızlıca gözden geçiririm.	( )	( )	( )
18. Öğrendiklerimi, uyumadan önce ve sabah kalkınca hızlı bir şekilde gözden geçiririm.	( )	( )	( )
19. Öğrendiklerimi ihtiyaç duyduğumda günlük hayatta kullanırım.	( )	( )	( )
C. ÇALIŞMA ORTAMINA İLİŞKİN DÜZENLEMELER			
20. Çalışma masamın yüksekliği boyuma uygundur.	( )	( )	( )
21. Çalışma masamı yalnızca ders çalışmak için kullanırım.	( )	( )	( )
22. Çalışmaya başlamadan önce gerekli araç gereçleri hazır bulundururum.	( )	( )	( )
23. Sürekli aynı yerde ders çalışırım.	( )	( )	( )
24. Her zaman masa veya sehpa ve oturarak çalışırım.	( )	( )	( )
25. Çalışma ortamımın sessiz sakin olmasına dikkat ederim.	( )	( )	( )
26. Çalışma ortamımın düzenli ve sade olmasına dikkat ederim.	( )	( )	( )
27. Çalışma masamda, öğreneceğim konu dışındaki materyalleri kaldırırım.	( )	( )	( )
28. Ders çalışırken aynı zamanda başka bir işle (TV izlemek, müzik dinlemek, telefonla konuşmak vb.) uğraşmamaya dikkat ederim.	( )	( )	( )

<b>C. ÇALIŞMA ORTAMINA İLİŞKİN DÜZENLEMELER</b>	<b>EVET</b>	<b>KISMEN</b>	<b>HAYIR</b>
29. Çalışma ortamıma dersle ilgili hatırlatıcı notlar asarım.	( )	( )	( )
30. Çalışma ortamımda dikkatimi dağıtan afiş, poster vb. bulundurmam.	( )	( )	( )
31. Çalışma ortamım ne çok sıcak ne çok soğuktur.	( )	( )	( )
32. Çalışma ortamımı düzenli olarak havalandırırım.	( )	( )	( )
33. Hayal kurduğumu fark ettiğimde ders çalışmaya ara veririm.	( )	( )	( )
34. Hayal kurmayı dinlenme aralarında kendime ödül olarak veririm.	( )	( )	( )
35. Ders çalışmaya başlamadan önce çalışacağım konunun ana ve alt başlıklarını, ilk ve son paragraflarını gözden geçiririm.	( )	( )	( )
<b>D. ETKİN OKUMA</b>	<b>EVET</b>	<b>KISMEN</b>	<b>HAYIR</b>
36. Çalışacağım konu ile ilgili olarak ayrıntılı sorular hazırlarım.	( )	( )	( )
37. Hazırladığım soruların cevabını bulmak için tekrar tekrar okurum.	( )	( )	( )
38. Hazırladığım soruları kendi kendime anlatarak cevaplarım.	( )	( )	( )
39. Öğrendiklerimi unutmamak için günlük, haftalık, aylık tekrar yaparım.	( )	( )	( )
<b>E. ETKİN DİNLEME</b>	<b>EVET</b>	<b>KISMEN</b>	<b>HAYIR</b>
40. Dinlerken hangi konunun önemli olduğunu ayırt ederim.	( )	( )	( )
41. Her konuya ait ana fikirleri anlamaya çalışırım.	( )	( )	( )
42. Öğretmenin özellikle üzerinde durduğu noktalara dikkat ederim.	( )	( )	( )
43. Anlamadığım konularda soru sorarak, eksik bulduğum yerleri tamamlayarak derse katılırım.	( )	( )	( )
44. Dinlediğim konuyu ayrıntılı öğrenmek için başka kaynaklardan (kitap, internet vb.) yararlanırım.	( )	( )	( )
45. Derste not tutarım.	( )	( )	( )
<b>F. DERSE HAZIRLIKLILIK GELMEK</b>	<b>EVET</b>	<b>KISMEN</b>	<b>HAYIR</b>
46. O gün işlenecek konuları okuyarak derse gelirim.	( )	( )	( )
47. İşlenecek konular ile ilgili anlamadığım noktaları derste öğretmene sorarım.	( )	( )	( )



Verilen kontrol listesinde daha çok “Kısmen” ya da “Hayır” ifadelerini işaretlediyseniz Verimli Ders Çalışma yöntemleri konusunda okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi’nizden destek alabilirsiniz.



## ÇABUK UNUTULAN / ZOR HATIRLANAN BİLGİLER

- ✚ Tam anlaşılmamış konular
- ✚ Rakamlar ve isimler
- ✚ Rasgele öğrendiklerimiz
- ✚ Ara vermeden çalışarak öğrenilenler
- ✚ Tekrarlanmayan bilgiler
- ✚ Mutsuz anlarda öğrendiklerimiz
- ✚ İstmeden, zorunlulukla öğrenilenler
- ✚ Düşünülmeden ezberlenenler
- ✚ İnançlarımıza ters düşen bilgiler
- ✚ Değişken zaman ve yerde öğrenilenler
- ✚ Olumsuzluk/mutsuzluk veren bilgiler
- ✚ Soyut, ilişkilendirmenin zor olduğu bilgiler
- ✚ Uykusuzken öğrendiklerimiz
- ✚ Başarısızlığı çağrıştıran bilgiler
- ✚ İlgi ve bilgi alanımıza girmeyen bilgiler
- ✚ Bir işe yaramayacağını düşündüğümüz bilgiler
- ✚ Stresli bir durumda öğrenilen bilgiler
- ✚ Çağrışım ilişkileri zayıf bilgiler
- ✚ Önemsiz olduğu düşünülen bilgiler

## AZ UNUTULAN / KOLAY HATIRLANAN BİLGİLER

- ✚ Kişiye anlamlı gelen, tam anlaşılmış bilgiler
- ✚ Duygusal anılar, hoşlanılan duygular
- ✚ Bilinçli olarak hafızaya kaydedilenler
- ✚ 45 dk öğren, 5 dk tekrarla, 10 dk dinle tekniği ile öğrenilenler
- ✚ Çok tekrarlanan bilgiler
- ✚ Mutlu, neşeliyken öğrenilenler
- ✚ İsteyerek, yüksek motivasyonla öğrenilenler
- ✚ Üzerinde düşünülerek öğrenilenler
- ✚ Hep aynı zaman ve yerde öğrenilenler
- ✚ Olumlu, çarpıcı, ilginç, renkli bilgiler
- ✚ Somut, bağlantılar kurabilecek, görsel bilgiler
- ✚ Uykudan önce ve sonra öğrenilenler
- ✚ Kişiye başarıyı çağrıştıran bilgiler
- ✚ İlgi ve bilgi alanımıza giren bilgiler
- ✚ Nerede, ne zaman ve nasıl kullanılacağı bilinen bilgiler
- ✚ Stressiz bir ortamda öğrenilenler
- ✚ Öğrenilmiş bilgiler ile çok çağrışım yapan bilgiler
- ✚ Önemli olduğu düşünülen bilgiler
- ✚ Aktif dinlenme ile öğrenilenler

# LİSELERE GEÇİŞ SİSTEMİ (LGS)

Liselere Geçiş Sistemi kapsamında uygulanan Merkezi Sınav, sınavla öğrenci alan Fen Liseleri, Sosyal Bilimler Liseleri, Anadolu İmam Hatip Liseleri ve Özel Program ve Proje Uygulayan Ortaöğretim Kurumlarına öğrenci seçmek amacıyla uygulanmaktadır. Sınava 2019-2020 eğitim öğretim yılında örgün eğitim verilen okulların 8. sınıfında kayıtlı olan resmî ve özel ortaokul öğrencileri, imam hatip ortaokulu öğrencileri, açık öğretim ortaokulu öğrencileri ve yurtdışındaki okullarda öğrenim gören öğrenciler başvurabilmektedir.

## Sınavın Kapsamı;

Merkezi Sınav 8. sınıf öğretim programları esas alınarak hazırlanmaktadır. Sabah oturumunda uygulanan sözel bölümde 50, öğlen oturumunda uygulanan sayısal bölümde 40 olmak üzere sınavda toplam 90 soru bulunmaktadır. Sözel bölümde Türkçe, Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi, T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük ve Yabancı Dil, sayısal bölümde ise Matematik ve Fen Bilimleri alt testleri yer almaktadır. Alt testlerde bulunan soru sayıları Tablo 1’de verilmiştir.

## ALT TESTLERDE BULUNAN SORU SAYILARI

Bölüm	Süre	Alt Test	Soru Sayısı
SÖZEL BÖLÜM	75 dakika	Türkçe	20
		T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük	10
		Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi	10
		Yabancı Dil	10
SAYISAL BÖLÜM	80 dakika	Matematik	20
		Fen Bilimleri	20

## Sınavın Değerlendirilmesi;

Merkezi Sınava katılan öğrencilerin puanları tek puan türünde (merkezi sınav puanı) hesaplanmaktadır. Merkezi sınav puanı hesaplanırken öncelikle sayısal ve sözel bölümlerdeki her bir alt testte öğrencilerin sorulara verdiği doğru ve yanlış cevaplar ayrı ayrı toplanmakta ve doğru cevap sayısından yanlış cevap sayısının üçte biri çıkartılarak net sayısı elde edilmektedir.

## Ağırlıklı standart puan hesaplanırken kullanılan ağırlık katsayıları

DERS ADI	Dersin Katsayısı
Türkçe	4
Matematik	4
Fen Bilimleri	4
T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük	1
Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi	1
Yabancı Dil	1

## LGS KONU DAĞILIMI

- Sınava ilişkin konu, kazanım ve açıklamalara aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://ttkb.meb.gov.tr/>

## TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

- ◆ Soruları çözmeye **en iyi bildiğiniz testten başlayın**. Ancak bu durum mutlaka uygulanmak zorunda değildir. Farklı bir yaklaşımınız varsa onu da uygulayabilirsiniz. Ancak size en fazla puanı getirecek bölümlere gereğinden daha az zaman ayırmayın.
- ◆ Her sorunun **cevabını kendi içinde** taşıdığını unutmayın.
- ◆ Her test sorusu “soru kökü”, “soru cümlesi” ve “seçenekler” den oluşur. **Soru kökünü doğru okuyun**. Soru kökünün iyi anlaşılması çözümün süresini yarıya indirir.
- ◆ Soru cümlesini doğru okuyun. Soru cümleleri ( hangisidir, çıkarılabilir, yapılabilir vb.) ya da olumsuz ( değildir, olamaz, yapmaz, ulaşamaz vb.) olabilir. Sınav anında herkes soru cümlesini pozitif okumaya eğilimlidir. Dolayısıyla negatif soru cümlelerine dikkat edin. **Sınavda negatif soru cümlesinin altı daima çizilidir**, unutmayın.
- ◆ **Soruyu çok fazla okuyarak zihninizi karıştırmamalısınız**.
- ◆ **Soruları cevaplarırken soru köküne ve cümlesine bağlı kalın**. Kendi bilgi ve entelektüel kapasitenizi işin içine katmayın.
- ◆ Paragraf sorularında **önce soru cümlesini, ardından paragrafın yer aldığı soru kökünü okuyun**. Böylece zaman kaybetmezsiniz.
- ◆ **Ana kelimelerin altını çizmek** algılamanızı kolaylaştıracaktır.
- ◆ Seçenekleri elerken önce cevap olamayacakları bulun. **İki şık birbirine benziyorsa, cevap muhtemelen ikisi de değildir**.
- ◆ Seçeneklerden ikisi arasında kaldığınızda aklınıza en fazla yatanı işaretleyin. Ancak **her 3 yanlış sorunun 1 doğru soruyu götürdüğünü unutmayın**.
- ◆ **İki şık birbirinin zıttıysa, doğru cevap muhtemelen ikisinden biridir**.
- ◆ Eğer şıkların içerisinde “ hepsi, her zaman, hiçbiri” gibi cevaplar varsa bunlar genellikle yanlıştır.
- ◆ **Bütün şıkları mutlaka okuyun**.
- ◆ **Kelimelerin anlamını bilmeden, şıkları elememelisiniz**.
- ◆ Bir soruyla yeterince uğraştıktan sonra hala **çözümünü bulamamışsanız o soruyu geçin**. Geçerken çözülmediğine dair bir işaret koyun. Daha sonra tekrar döndüğünüzde soruyu aramakla zaman kaybetmeyin. Bir süre sonra size zor gelen soruya tekrar odaklanın ve farklı bir açıdan bakın.
- ◆ **Her dersin soru çözme mantığı birbirinden farklıdır**. Dolayısıyla bir testte uyguladığınız tekniği bir başka testte de uygulamak hatalı olabilir.
- ◆ **Soruyu okurken bir yandan da cevabı düşünmek yanlıştır**. Sadece soruyu okuyun.
- ◆ Eğer sorunun çözümünü bilmiyorsanız, **şıkları elemek yoluyla soruya yaklaşabilirsiniz**.
- ◆ Unutmayın, **deneme sınavları gerçek sınav için oluşacak alışkanlığın alt basamağıdır**. Gerçek sınav öncesi ne tür hazırlıklarda bulunacak ve neleri kontrol edeceksiniz aynı şeylere dikkat edin.
- ◆ Aynı bölümün cevaplarını, **cevap kâğıdına aynı anda işaretlemeniz zamandan kazanmanızı sağlayacaktır**.

# SINAV KAYGISI

- \* **Kaygı, kaynağı belirsiz korkudur;** fiziksel veya duygusal bir olay karşısında ortaya koyduğumuz doğal bir tepkidir. Kalp atışının hızlanması, soluk alıp vermede düzensizlik, mide bulantısı gibi.
- \* Kaygı ve öğrenme arasında olumsuz bir ilişki vardır. Yani **kaygınız olması gereken düzeyin üzerine çıktıkça öğrenme düzeyiniz düşer.** Dolayısıyla kaygınızı kontrol altına tutmayı başaramazsanız.
- \* Beklentilerle ilgili olumsuz düşünceler arttıkça, kaygı miktarı da artar. “Başaramazsam, çevremdekilere ne derim?” korkusu **özgüven kaybına yol açar.**
- \* **Sınavlar kişilik ölçme aracı değildir.** Bütün sınavlar, sınava giren kişinin ya bilgi ve birikimini ya da becerisini, yeteneğini ölçer. Başarılı oldunuz diye üstün bir insan, başarısız oldunuz diye umutların kesildiği kişi değilsiniz. Hiçbir sınav sonucu değiştirilmez nitelikte ve hayati değildir. Kısaca **sınavlar ölüm-kalım meselesi haline getirilmemelidir.**
- \* **Belli ölçüde kaygı olmadan öğrenme başarılı gerçekleşmez.** Belirli düzeydeki kaygının öğrenme düzeyi üzerinde olumlu etki yaptığı ve ayrıca, motivasyon ve kaygı düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- \* Sınav kaygısı, belirli **korkulara dayalı olarak ortaya çıkar.** Başarıya alışkın kişiler bir başarısızlık durumuyla karşılaşır, zihinsel olarak bu başarısızlık duygusunun devam edeceği kaygısıyla hareket ederler.
- \* Çevresel faktörlerden etkilenmemeye çalışın. Kaygının ortaya çıkmasında etkin nedenlerden birisi de çevremizdeki insanların (anne, baba, öğretmen, arkadaş, akraba, komşu vb.) beklentileridir. Sosyal çevre beklentileri oldukça fazla baskı oluşturur ve bu baskı zamanla yüksek düzeyli kaygı üretir. Çevrenizden ne tür baskı görürseniz görün sadece şunu düşünün: **“Bir yeri kazanırsam orada ben okuyacağım, oradaki mutluluğu da sıkıntıyı da ben yaşayacağım; eğer kaybedersem zamanla herkes bunu unutacak ama buna hep ben üzüleceğim.”**
- \* Öğrenmenin etkin olabilmesi, öğrenilen konuya duyulan ilgi ile doğru orantılıdır. Öğrenilen konu, öğrenci için ne kadar ilgi çekici ise öğrenme düzeyi de o kadar yüksek olur. İlgi duymadığınız derslerle ve konularla ilişkili olarak, onların sınavda size getireceği puanı düşünün.
- \* Motivasyon düzeyi fazla abartılırsa, yüksek düzeyli kaygı oluşur. Öğrenilen konuyla ilgili motivasyon düzeyi asla abartılmamalıdır. Sorumlu olunan her dersin gerektiği takdirde öğrenilebileceği ve sınavda çıkan konu ve soru tiplerinin her yıl az farkla benzer olduğu göz ardı edilmemelidir. **Size sorulan müfredata dair her konu sizin düzeyinizin üstünde değildir.**

## KAYGIYI KONTROL ALTINA ALMA

- ◆ Düzenli beslenmeye dikkat edin.
- ◆ Spor ve egzersizlere zaman ayırın.
- ◆ Kendinizle olumlu diyalog kurun.
- ◆ “Ya hep ya hiç” gibi düşünmeyin. “Ya sınavı kazanacağım ya da herkese rezil olacağım.”
- ◆ Aşırı genelleme yapmayın. “Ben hangi sınavda başarılı oldum ki LGS’de başarılı olayım.
- ◆ Zihinsel süzgeçler kullanmaktan kaçının. “Her sınavda olduğu gibi bu sınavda da aynı hataları yaptım. Bu hataların sonu gelmeyecek, anlaşıldı.”
- ◆ Olumluyu geçersiz kılmayın. “Bu puanı aldım, çünkü sınav kolaydı, yoksa hayatta bu puanı alamazdım.
- ◆ Durun, hemen bir sonuca varmayın. “Belli oldu artık, aldığım bu puanlar ortada, sınavı kazanmayacağım.”
- ◆ Kurduğunuz cümleler meli-malı ile bitmesin. “Sınavı kazanmalıyım.”
- ◆ Etiketlemekten kaçının. “Sınavdan yine düşük puan almışım, demek ki yeterince zeki değilim.”
- ◆ Rahatlama tekniklerini uygulayın.







# LGS TEST TAKİP ÇİZELGESİ

## EKİM

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Ekim 2023 Pazar							
2 Ekim 2023 Pazartesi							
3 Ekim 2023 Salı							
4 Ekim 2023 Çarşamba							
5 Ekim 2023 Perşembe							
6 Ekim 2023 Cuma							
7 Ekim 2023 Cumartesi							
8 Ekim 2023 Pazar							
9 Ekim 2023 Pazartesi							
10 Ekim 2023 Salı							
11 Ekim 2023 Çarşamba							
12 Ekim 2023 Perşembe							
13 Ekim 2023 Cuma							
14 Ekim 2023 Cumartesi							
15 Ekim 2023 Pazar							
16 Ekim 2023 Pazartesi							
17 Ekim 2023 Salı							
18 Ekim 2023 Çarşamba							
19 Ekim 2023 Perşembe							
20 Ekim 2023 Cuma							
21 Ekim 2023 Cumartesi							
22 Ekim 2023 Pazar							
23 Ekim 2023 Pazartesi							
24 Ekim 2023 Salı							
25 Ekim 2023 Çarşamba							
26 Ekim 2023 Perşembe							
27 Ekim 2023 Cuma							
28 Ekim 2023 Cumartesi							
29 Ekim 2023 Pazar							
30 Ekim 2023 Pazartesi							
31 Ekim 2023 Salı							
<b>TOPLAM</b>							

## LGS TEST TAKİP ÇİZELGESİ

## KASIM

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Kasım 2023 Çarşamba							
2 Kasım 2023 Perşembe							
3 Kasım 2023 Cuma							
4 Kasım 2023 Cumartesi							
5 Kasım 2023 Pazar							
6 Kasım 2023 Pazartesi							
7 Kasım 2023 Salı							
8 Kasım 2023 Çarşamba							
9 Kasım 2023 Perşembe							
10 Kasım 2023 Cuma							
11 Kasım 2023 Cumartesi							
12 Kasım 2023 Pazar							
13 Kasım 2023 Pazartesi							
14 Kasım 2023 Salı							
15 Kasım 2023 Çarşamba							
16 Kasım 2023 Perşembe							
17 Kasım 2023 Cuma							
18 Kasım 2023 Cumartesi							
19 Kasım 2023 Pazar							
20 Kasım 2023 Pazartesi							
21 Kasım 2023 Salı							
22 Kasım 2023 Çarşamba							
23 Kasım 2023 Perşembe							
24 Kasım 2023 Cuma							
25 Kasım 2023 Cumartesi							
26 Kasım 2023 Pazar							
27 Kasım 2023 Pazartesi							
28 Kasım 2023 Salı							
29 Kasım 2023 Çarşamba							
30 Kasım 2023 Perşembe							
<b>TOPLAM</b>							

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Aralık 2023 Cuma							
2 Aralık 2023 Cumartesi							
3 Aralık 2023 Pazar							
4 Aralık 2023 Pazartesi							
5 Aralık 2023 Salı							
6 Aralık 2023 Çarşamba							
7 Aralık 2023 Perşembe							
8 Aralık 2023 Cuma							
9 Aralık 2023 Cumartesi							
10 Aralık 2023 Pazar							
11 Aralık 2023 Pazartesi							
12 Aralık 2023 Salı							
13 Aralık 2023 Çarşamba							
14 Aralık 2023 Perşembe							
15 Aralık 2023 Cuma							
16 Aralık 2023 Cumartesi							
17 Aralık 2023 Pazar							
18 Aralık 2023 Pazartesi							
19 Aralık 2023 Salı							
20 Aralık 2023 Çarşamba							
21 Aralık 2023 Perşembe							
22 Aralık 2023 Cuma							
23 Aralık 2023 Cumartesi							
24 Aralık 2023 Pazar							
25 Aralık 2023 Pazartesi							
26 Aralık 2023 Salı							
27 Aralık 2023 Çarşamba							
28 Aralık 2023 Perşembe							
29 Aralık 2023 Cuma							
30 Aralık 2023 Cumartesi							
31 Aralık 2023 Pazar							
<b>TOPLAM</b>							

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Ocak 2024 Pazartesi							
2 Ocak 2024 Salı							
3 Ocak 2024 Çarşamba							
4 Ocak 2024 Perşembe							
5 Ocak 2024 Cuma							
6 Ocak 2024 Cumartesi							
7 Ocak 2024 Pazar							
8 Ocak 2024 Pazartesi							
9 Ocak 2024 Salı							
10 Ocak 2024 Çarşamba							
11 Ocak 2024 Perşembe							
12 Ocak 2024 Cuma							
13 Ocak 2024 Cumartesi							
14 Ocak 2024 Pazar							
15 Ocak 2024 Pazartesi							
16 Ocak 2024 Salı							
17 Ocak 2024 Çarşamba							
18 Ocak 2024 Perşembe							
19 Ocak 2024 Cuma							
20 Ocak 2024 Cumartesi							
21 Ocak 2024 Pazar							
22 Ocak 2024 Pazartesi							
23 Ocak 2024 Salı							
24 Ocak 2024 Çarşamba							
25 Ocak 2024 Perşembe							
26 Ocak 2024 Cuma							
27 Ocak 2024 Cumartesi							
28 Ocak 2024 Pazar							
29 Ocak 2024 Pazartesi							
30 Ocak 2024 Salı							
31 Ocak 2024 Çarşamba							
<b>TOPLAM</b>							

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Şubat 2024 Perşembe							
2 Şubat 2024 Cuma							
3 Şubat 2024 Cumartesi							
4 Şubat 2024 Pazar							
5 Şubat 2024 Pazartesi							
6 Şubat 2024 Salı							
7 Şubat 2024 Çarşamba							
8 Şubat 2024 Perşembe							
9 Şubat 2024 Cuma							
10 Şubat 2024 Cumartesi							
11 Şubat 2024 Pazar							
12 Şubat 2024 Pazartesi							
13 Şubat 2024 Salı							
14 Şubat 2024 Çarşamba							
15 Şubat 2024 Perşembe							
16 Şubat 2024 Cuma							
17 Şubat 2024 Cumartesi							
18 Şubat 2024 Pazar							
19 Şubat 2024 Pazartesi							
20 Şubat 2024 Salı							
21 Şubat 2024 Çarşamba							
22 Şubat 2024 Perşembe							
23 Şubat 2024 Cuma							
24 Şubat 2024 Cumartesi							
25 Şubat 2024 Pazar							
26 Şubat 2024 Pazartesi							
27 Şubat 2024 Salı							
28 Şubat 2024 Çarşamba							
<b>TOPLAM</b>							

## LGS TEST TAKİP ÇİZELGESİ

## MART

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Mart 2024 Cuma							
2 Mart 2024 Cumartesi							
3 Mart 2024 Pazar							
4 Mart 2024 Pazartesi							
5 Mart 2024 Salı							
6 Mart 2024 Çarşamba							
7 Mart 2024 Perşembe							
8 Mart 2024 Cuma							
9 Mart 2024 Cumartesi							
10 Mart 2024 Pazar							
11 Mart 2024 Pazartesi							
12 Mart 2024 Salı							
13 Mart 2024 Çarşamba							
14 Mart 2024 Perşembe							
15 Mart 2024 Cuma							
16 Mart 2024 Cumartesi							
17 Mart 2024 Pazar							
18 Mart 2024 Pazartesi							
19 Mart 2024 Salı							
20 Mart 2024 Çarşamba							
21 Mart 2024 Perşembe							
22 Mart 2024 Cuma							
23 Mart 2024 Cumartesi							
24 Mart 2024 Pazar							
25 Mart 2024 Pazartesi							
26 Mart 2024 Salı							
27 Mart 2024 Çarşamba							
28 Mart 2024 Perşembe							
29 Mart 2024 Cuma							
30 Mart 2024 Cumartesi							
31 Mart 2024 Pazar							
<b>TOPLAM</b>							

## LGS TEST TAKİP ÇİZELGESİ

## NİSAN

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Nisan 2024 Pazartesi							
2 Nisan 2024 Salı							
3 Nisan 2024 Çarşamba							
4 Nisan 2024 Perşembe							
5 Nisan 2024 Cuma							
6 Nisan 2024 Cumartesi							
7 Nisan 2024 Pazar							
8 Nisan 2024 Pazartesi							
9 Nisan 2024 Salı							
10 Nisan 2024 Çarşamba							
11 Nisan 2024 Perşembe							
12 Nisan 2024 Cuma							
13 Nisan 2024 Cumartesi							
14 Nisan 2024 Pazar							
15 Nisan 2024 Pazartesi							
16 Nisan 2024 Salı							
17 Nisan 2024 Çarşamba							
18 Nisan 2024 Perşembe							
19 Nisan 2024 Cuma							
20 Nisan 2024 Cumartesi							
21 Nisan 2024 Pazar							
22 Nisan 2024 Pazartesi							
23 Nisan 2024 Salı							
24 Nisan 2024 Çarşamba							
25 Nisan 2024 Perşembe							
26 Nisan 2024 Cuma							
27 Nisan 2024 Cumartesi							
28 Nisan 2024 Pazar							
29 Nisan 2024 Pazartesi							
30 Nisan 2024 Salı							
<b>TOPLAM</b>							

## LGS TEST TAKİP ÇİZELGESİ

MAYIS

BU AY SORU HEDEFİM

TARİH	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
1 Mayıs 2024 Çarşamba							
2 Mayıs 2024 Perşembe							
3 Mayıs 2024 Cuma							
4 Mayıs 2024 Cumartesi							
5 Mayıs 2024 Pazar							
6 Mayıs 2024 Pazartesi							
7 Mayıs 2024 Salı							
8 Mayıs 2024 Çarşamba							
9 Mayıs 2024 Perşembe							
10 Mayıs 2024 Cuma							
11 Mayıs 2024 Cumartesi							
12 Mayıs 2024 Pazar							
13 Mayıs 2024 Pazartesi							
14 Mayıs 2024 Salı							
15 Mayıs 2024 Çarşamba							
16 Mayıs 2024 Perşembe							
17 Mayıs 2024 Cuma							
18 Mayıs 2024 Cumartesi							
19 Mayıs 2024 Pazar							
20 Mayıs 2024 Pazartesi							
21 Mayıs 2024 Salı							
22 Mayıs 2024 Çarşamba							
23 Mayıs 2024 Perşembe							
24 Mayıs 2024 Cuma							
25 Mayıs 2024 Cumartesi							
26 Mayıs 2024 Pazar							
27 Mayıs 2024 Pazartesi							
28 Mayıs 2024 Salı							
29 Mayıs 2024 Çarşamba							
30 Mayıs 2024 Perşembe							
31 Mayıs 2024 Cuma							
<b>TOPLAM</b>							



## LGS YILLIK TEST TAKİP ÇİZELGESİ

TOPLAM SORU HEDEFİM

	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	İNKILAP T.	DİN KÜLTÜRÜ	İNGİLİZCE	TOPLAM
EKİM							
KASIM							
ARALIK							
OCAK							
ŞUBAT							
MART							
NİSAN							
MAYIS							
HAZİRAN							
TOPLAM							



# YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BİZE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?	
	0 312 341 69 06
	yeniram.meb.k12.tr
	yenimahalleram
	yenimahalleram

**YENİMAHALLE RAM HEP YANINIZDA**