

TEOG yerine bu yıl ilk kez uygulanacak olan ve 1,2 milyon öğrencinin heyecanla beklediği

LGS'ye sayılı günler kaldı. Hem öğrenciler hem de aileleri 2 Haziran Cumartesi günü gerçekleşecek ve sonuçları 22 Haziran'da açıklanacak sınavla odaklanmış durumda. **İz Koçluk Kurucusu**, Eğitim, Öğretim ve DEHB Koçu **Elgiz Henden**, hem öğrencilere hem de velilere tavsiyelerde bulundu.

Sayısal 40, sözel 50 soru olacak

Bu yıl yapılacak olan sınavda en büyük değişiklik ölçmeden seçmeye geçilmiş olmasıdır. Eski sistemde her okul sınavla öğrenci alırken yeni sistemde bazı okullar sınavla öğrenci alacak. Eski sistemde sınavla girmek zorunlu iken, yeni sistemde adrese dayalı sistemde sınavla girmenize gerek yok. Ancak Fen Liseleri, Sosyal Bilimler Liseleri, Özel Program ve Proje Uygulayan Ortaöğretim Kurumları ve özel okullar merkezi sınavla öğrenci alacak. Sınav daha önce de olduğu gibi 8. sınıf konularından yapılacaktır. İki bölümden oluşacak sınav sözel ve sayısal şekilde, sözel bölüm 50 soru 75 dakika ve sayısal bölüm 40 soru 60 dakika olacak.

Türkçe ve matematiği iyi olanlar kazanacak

En önemli fark; her test kendi içinde 3 yanlış 1 doğruyu götürecektir. Bu durumda öğrencilerin emin olmadıkları soruları işaretlememeleri avantaj sağlayacaktır. Öğrenciler kendi okullarında değil, artık farklı okullarda sınavla girecek. Sınav daha önce 2 günde tamamlanıyorken, şimdi tek gün sözel ve sayısal olmak üzere iki oturumda yapılacaktır. Yeni sistemde Türkçe, Fen Bilimleri ve Matematik derslerinin belirleyici olma özelliği artarken, T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Din Kültürü ve Yabancı Dil derslerinin ağırlık katsayısı 2'den 1'e indi.

Özel durumda olan öğrenciler (Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite, özel öğrenme güçlüğü) için aileler okulla birlikte gerekli olan işlemleri yaptırdıysa, tek kişilik salonlarda sınavla girebilecekler ve 20 dakika ek süre kullanabilecekler. Tercih etmeleri durumunda okuyucu ve kodlayıcı eşliğinde sınavla girebilecekler.

Aileler bir adım geride durmalı

Bu hafta artık aileler bir adım geride durmalı, öğrencilerin yanında sınav hakkında olumlu ya da olumsuz bir yargıda bulunmamalı, çocuklarına güvendiklerini ve çabalarının karşılığını alacaklarına olan inançlarını sadece söylemekle kalmamalı, aynı zamanda onlara göstermeye de çalışmalı. Psikolojik destek bu dönemde en önemlisi, zira bu sınavlar bilginin yanında psikolojik olarak da hazırlanıp girilen sınavlar haline geldi. Özellikle aileler söyledikleriyle söylerken ki beden dilleri ve ses tonlarına çok dikkat etmelidir. Zira çocukların en fazla alt mesaj okudukları dönemdir son hafta. "Bizim için hangi okula gittiğin önemli değil, senin mutlu olman önemli" derken nasıl duyuruyorsunuz, nasıl bir ses tonunuz var, anne ve baba olarak birbirinize nasıl bakıyorsunuz ve çocuğun yanında bunu söylerken arka odada "ne olacak bizim çocuğun hali" diye ah vah ediyorsanız, aileler bilmemeliler ki çocuklar bu alt mesajları hep okurlar.

Soruları turlama tekniği ile çözün

Bu yıl ilk kez uygulanacak olan ve 1,2 milyon öğrencinin heyecanla beklediği Liseye Geçiş Sınavı'na (LGS) sayılı günler kala **Eğitim ve Öğrenci Koçu Elgiz Henden** sınavda heyecanı düşürüp başarıyı yükseltecek önerilerde bulundu.



SINAVA KADAR GÜN GÜN YAPILACAKLAR

BUGÜN

- Kulaklarınızı tıkayın, sınavla ilgili söylentileri duymayın.
- Sosyal medya ve teknoloji kullanımını bırakın (telefon, bilgisayar vb.).
- Sınavla gireceğiniz okulu gidip görün.
- Sınav gününe kadar her gün sizi rahatlatacak, yapmak isteyeceğiniz 5 aktivite belirleyin
- Çok hareketli olabilecek fiziksel aktivitelerden kaçının.
- "Sınav yaparsam daha iyi olur" dediğiniz birkaç konu belirleyin ve zaman planı yaparak çalışın.
- Bir deneme sınavı çözün.
- Bugünden itibaren sınava kadar her gün aynı saatte yatın.

PAZARTESİ

- Dün belirlediğiniz "çalışırsam iyi olur" dediğiniz konulardan iki tanesini seçin ve yapın.
- Dün belirlediğiniz aktivitelerden birini yapın.
- Heyecan hissediyorsanız, 4 adımda nefes egzersizini uygulayın.
- Sevdiğiniz ve hareketli bir müzikle evde dans edin, enerjiniz artar.
- Bir deneme sınavı çözün.

SALI

- Erken kalkın.
- Birinci günde belirlediğiniz çalışmak istediğiniz konulardan birini seçin ve çalışın.
- Açık havada olmaya özen gösterin.
- Daha önce yemediğiniz gıdalardan uzak durun.
- Nefes egzersizi yapın.
- Sevdiğiniz bir arkadaşınızla vakit geçirin, ancak sınav hakkında konuşmayın.
- Bir deneme sınavı çözün.
- Eğer varsa olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirip yatmadan önce tekrarlayın.

ÇARŞAMBA

- Erken kalkın.
- Protein ve sebze ağırlıklı kahvaltı yapın.
- İlk gün belirlediğiniz "çalışırsam iyi olur" dediğiniz konulardan birini seçin ve yapın.
- Sizi sakinleştirecek bir müzik dinleyin.
- Komedi filmi izleyin.
- Nefes egzersizi yapın.
- Eğer varsa olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirip yatmadan önce tekrarlayın.

PERŞEMBE

- Erken kalkın.
- Güzel protein ağırlıklı bir kahvaltı yapın.
- Artık ders çalışmayı bırakın.
- Hazır olduğunuza güvenin, yeterince çalıştınız ve çabalarınız karşılığını alacağınıza emin olun.
- Her türlü soru için hazır olduğunuzu bilin.
- Kendini sakin ve hazır hissettikçe odaklanma becerinizi artırın.
- Heyecanlı hissediyorsanız nefes egzersizi yapın.
- Sınav için malzemelerinizi ve fotoğraflı sınav giriş belgenizi hazırlayın.

CUMA

- Sakin ve rahat bir gün geçirin.
- Yapacağınızdan, başaracağınızdan emin olun.
- Her zaman dediğinizin dışında herhangi bir şey yemeyin.
- Sınavla giriş için gerekli olan malzemelerinizi kontrol edin.
- Akşam yemeğini hafif yiyin.
- Sınavla giderken giyeceğiniz kıyafetleri hazırlayın.
- Erken yatın.

SINAV GÜNÜ

- Erken kalkın.
- Hafif bir kahvaltı yapın.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Akseuar takmayın (bilezik, yüzük kolye, küpe).
- Sadece sınav evraklarınızı yanınıza alın.
- Sınav saatinden 30 dakika önce sınav yerinde olun.

4 adımda nefes egzersizi

1. adım burnunuzdan derin bir nefes alın ve tek seferde ağzınızdan verin.
2. adım burnunuzdan derin bir nefes alın ve iki seferde ağzınızdan verin.
3. adım burnunuzdan derin bir nefes alın ardından nefesiniz vücudunuzda izlediği yola odaklanın, nefesinizi izleyin ve bu kez 3 seferde ağzınızdan verin.
4. Adım burnunuzdan derin bir nefes alın nefesin burnunuzdan girdiği akciğerlerinizi doldurduğunuz yola odaklanın, bedeninizdeki her yere nefes aldığınız hissedin ve bu kez tam 4 seferde ağzınızdan nefesinizi verin.

Bu egzersiz gün içinde 2 kez yapabilirsiniz. Sakinleşmeye ve odaklanmaya neden olur.

Bildiğiniz sorudan başlamak moral verir

Son haftada kendinizi çözerken zorlandığınız birkaç konu üzerine odaklanın. Kısa dönemli hafızaya gitmesine neden olursunuz ve son dönemde çalıştığınız için hatırlamanız kolay olur. Hatırlamak istediğiniz özel notları, formülleri renkli kâğıtlara yazıp görebileceğiniz ve farkında olmadan okuyabileceğiniz bir yere asmak tekrarlamaya ve hatırlamanıza neden olur.

Deneme sınavlarında turlama tekniğini uygulayın. Sınavla ilgili hazırlanmış öğrenciler için turlama tekniği işe yarayabilir. Sınavlarda karşınıza 3 tür soru çıkar. Birincisi sizin çalıştığınız, her zaman testlerde gördüğünüz ve hemen kolayca yaptığınız sorulardır. İkinci tür sorular daha önce çözmediğiniz ve üzerinde biraz düşünmeniz gereken ve "uğraşırsam çözerim"

dediğiniz sorulardır. Bu soruları daire içine alın. Üçüncü tür sorular ise okuduğunuzda anlamadığınız, "bu soru ne soruyor acaba" dediğiniz sorulardır ki bunlar genellikle öğrencilerin "zor/kazık" dediği sorulardır. Bu soruları da üçgen içine alın.

Birinci turda hemen çözülen, alışık olduğunuz soruları yapın, bu size moral kazandıracaktır. Sorularla uğraşmadığınız için de enerjiniz size kalacak, bütün sorularla görmüş olacaksınız. Kolay sorulardan başladığınız için zamanı iyi kullanacaksınız. Bu sorularda hata yapma olasılığınız neredeyse yoktur. İkinci turda daire içine aldığınız soruları çözün ve son turda da üçgen içine aldığınız soruları çözümleniz için bitirin. Turlama sistemini hem sözel hem sayısal testinde uygulayın.

Sınavla girerken bunları unutmayın!

Sınav giriş belgenizde yazılı olan sınıfta ve sıra numarasında oturduğunuzdan emin olun. Cevap kâğıtlarında yazılı olan T.C. kimlik numarası, adı ve soyadı bilgilerinizi kontrol edin, hata varsa salon görevlilerine söyleyin. Sınav öncesinde soru kitapçıklarını kontrol ederek eksik sayfa veya baskı hatası varsa kitapçığınızı değiştirilmesini isteyin. Cevap kâğıdındaki soruların cevap kâğıdındaki imza bölümünü

silinmeyen bir kalemle imzalayın. Soruların kitapçık üzerinde çözdükten sonra cevap kâğıdında da işaretlemeyi unutmayın. Sadece kendi yaptığınıza bakın çevrenizde olanlarla ilgilenmeyin. Sınavın bitimine 15 dakika ve 5 dakika kaldığında görevliler uyarılarını yaparlar. Öğrenciler son kontrollerini 5 dakika uyarısından sonra yapabilirler. Sınav salonundan çıkarken cevap kâğıdını görevliye vermeli ve yoklama listesini imzalayarak salonu ayrılmalıdır.



Hiçbir soruda takılıp kalmayın

Öğrenciler sınavla odaklanmalı, rahat ve sakin bir zihninle sınavla girmeli ve soruları okurken zihnini susturmalı. Eğer zihnini susturamazsa, kendinize ve zihninize onu biraz sonra dinleyeceğinizi söyleyin ve sorulara dönün. Soru kitapçığınızı iki elinizin arasında kalacak şekilde kollarınızı birbirine paralel tutun ve öne doğru hafifçe eğilerek ellerinizi hafifçe kitapçığa doğru yaklaşarak şekilde görme alanınızı daraltarak içe doğru kapatın. Bu odaklanma kitapçığa çevirmenize ve etrafla olanların dikkatinizi dağıtmasına engel olur. Uğraştırıcı soruları daire, zor/kazık dediğiniz soruları üçgen içine alıp geçin, hiçbir soruya takılıp kalmayın yola devam edin, zamanı etkili kullanın.

Bilmediğiniz soruyu işaretlemeyin

Bu yıl sınavda 3 yanlış bir doğruyu götürecektir. Bu nedenle bilmediğiniz, emin olmadığınız soruları işaretlemeyin. Birakin boş kalsın.

Heyecanlandığınızda nefes egzersizi yapın

Nefes egzersizini sınav anında da yapabilirsiniz. Yukarıda tarif ettiğimiz egzersiz sakinleşmeye neden olur. Bu gerçek sınav olabilir ancak bu sınavla hazırlanmak için çok antrenman yaptınız ve hazır olduğunuz. Kendinizden emin olun. Başarının yüzde 80'i hazırlıktır ki bu sizin zaten bir yıllık ajandanızda yer alan şeydir.



Elgiz Henden

SAYISALCILAR DAHA ŞANSLI

Bu yıl 3 yanlış 1 doğruyu
götürecek. Türkçe,
fen bilimleri ve
matematiğin kat sayısı
daha yüksek olacak.



Sınavda başarıyı yükselten 6 günlük program

TEOG yerine bu yıl ilk kez uygulanacak olan ve 1,2 milyon öğrencinin heyecanla beklediği LGS'ye sayılı günler kaldı. Eğitim ve Öğrenci Koçu Elgiz Henden gün gün bir program hazırladı ve tasiyelerini sıraladı.

SON hafta zorlandığınız birkaç konu üzerine odaklanın. Soruları çözerken turlama tekniğini kullanın. Uğraştırıcı soruları daire, zorları, üçgen içine alıp geçin. Takılıp kalmayın...



TÜRKAN HIÇILMAZ'IN HABERİ >> 5