LGS-[Liselere Giriş Sınavı](https://www.hurriyet.com.tr/haberleri/liselere-giris-sinavi)'na günler kala hem öğrencilerimize hem de velilerimize önemli görevler düşüyor. Öğrencilerimiz, konu tekrarı yaparak, [Milli Eğitim Bakanlığı](https://www.hurriyet.com.tr/haberleri/milli-egitim-bakanligi)'nın ([MEB](https://www.hurriyet.com.tr/haberleri/meb)) deneme sınavlarını çözerek bu süreci doğru değerlendirebilirler. Velilerimiz de onlara sakin huzurlu ve gerginlikten uzak bir ev ortamı sunarak destek olabilir.

ÖĞRENCİLERİMİZE ÖNEMLİ TAVSİYELER

**'MASKELİ DENEME SINAVI ÇÖZÜN'**  
-Öğrencilerimiz henüz maske kullanarak bir sınav denemesi yapmadılarsa mutlaka gerçek saat ve süre gözetilmek üzere, maskeli olarak birkaç deneme sınavı çözmeleri gerekiyor.

-Öğrencilerimize sınavdan önceki son bu günlerde sosyal medyadan uzak durmalarını, uykularını alabilecek şekilde uyumalarını, ağır yemeklerden uzak durmalarını öneriyoruz.

-Olumlu düşünmenin de sınav stresine olan katkısını göz ardı edilmemeli, kendilerine iyi gelecek cümleler bulmaları gerekiyor, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi tekrarlar da yararlı olabilir.

-Öğrencilerimize, sınavdan bir gün önce açık havada yürüyüş yapmalarını, geç yatmamalarını, sabah kahvaltılarını yapmalarını ve zamanlamalarını iyi planlamalarını öneriyoruz.

- Sınav esnasında kendiniz de gerginlik, kaygı hissederseniz, nefes tekniğini kullanabilirsiniz.(nefes alırken içinizden dörde kadar sayın nefesinizi verirken ise sekize kadar sayarak verin)  
- Gözlerinizi 15- 30 saniye kadar kapatarak yeniden odaklanmayı sağlayabilirsiniz.

-Turlama tekniğini kullanın.Kolay,orta ve normal seviyede sizlerin yapabileceğiniz soruları ilk turda tamamlayın.ikinci turda çözeceğiniz sorulara işaretler belirleyin ve işaretleyin.Zor olan ve puan önceliği yüksek soruları diğer turda önceleyerek çözün.  
- Zorlandığınız sorulara işaret koyun, sonra tekrar geri dönme şansı yaratın.  
- Hareket etme ihtiyacı hissederseniz kollarınızı yana ya da yukarıya uzatarak bedeninizi esnetin.  
- Gülümsemeyi ihmal etmeyin. Yüzünüzdeki gülümseme bir süre sonra duygularınızı ve davranışınızı etkiler.  
- Dikkatiniz dağılırsa ya da mola ihtiyacınız olursa dik oturun. Derin bir nefes alın,nefes ekzersizi yapın ve hedefinizi hatırlayın.

Sayısal ve sözel sınav arası 45 dakikalık sürede ise öğrencilere derin nefes alarak açık havada dolaşmaya çalışın. Bu sürede sınav hakkında konuşmak istemiyorsanız kendinizi buna zorlamayın ve şekerli besinlerden de uzak durun.

Sınava girecek tüm öğrencilerimize başarılar dileriz.

**VELİLERİMİZ NE YAPMALI?**

Sınav heyecanı ve coşkusunun hep beraber yaşayın ve çocuğunuza destek olun.

Velilerimiz sınavdan çıkan çocuğunuza “Nasıl geçti?”, “Sorular nasıldı?”, “Neden yapamadın?” gibi sorular sormayın ve çocuğunuzun duygularına odaklanın “seni anlıyorum” mesajı verin.

Velilerimizin üzerine düşen görev çocukların motivasyonunu sağlamak, “Çok fazla bilgisi olan bir öğrencimizin morali bozulursa başarısız olabiliyor, başarabileceği güveniyle sınava giren öğrenci beklenenden iyi bir performans çıkarabiliyor.

Unutmayalım!!! Bu sınav; hayat değil, hayatın sadece bir parçası”

Mehmet Bükem Somtaş Rehberlik Servisi