

# LGS'YE BİR ADIM KALA

LGS ÖNCESİ SON HATIRLATMALAR VE NEFES  
EGZERSİZLERİ

## LGS'YE BİR ADIM KALA

### SINAV ÖNCESİ

Özellikle son hafta beslenmene dikkat et. Sağlıklı ve dengeli beslen, dışarıdan ve bilmediğin yerlerden herhangi bir şey yememeye gayret göster.



Uykunun dikkat için önemli olduğunu unutma. Son hafta sınav için yatacağın saatte yatıp kalkacağın saatte kalk. Uyku saatini sınavına hazırla!

Egzersiz yap, en az 30 dakika yürü-  
yebilirsin. Toprakta gıplak ayakla yürü-  
menin gerginliği aldığına dair bilgiler  
var.  
Sınav konularına ilişkin son  
hazırlıklarını tamamla!



TOPLAM 6 SAYFA

# LGS'YE BİR ADIM KALA

## SINAV ÖNCESİ

Özellikle son hafta beslenmeye dikkat et. Sağlıklı ve dengeli beslen, dışarıdan ve bilmediğin yerlerden herhangi bir şey yememeye gayret göster.



Uykunun dikkat için önemli olduğunu unutma. Son hafta sınav için yatacağın saatte yatıp kalkacağın saatte kalk. Uyku saatini sınava hazırla!

Ezgersiz yap, en az 30 dakika yürü-  
yebilirsin. Toprakta ıplak ayakla yürü-  
menin gerginliği aldığına dair bilgiler  
var.

Sınav konularına ilişkin son  
hazırlıklarını tamamla!



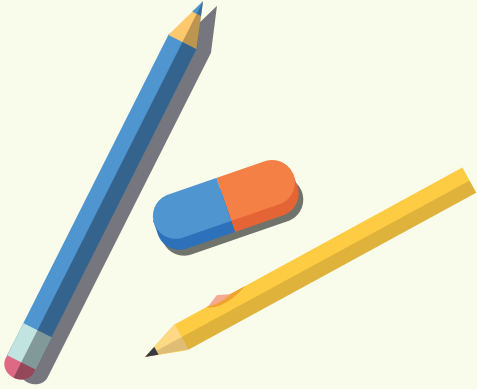
Kırmızı Ağaç

"Bir Psikolojik Danışmanın Kutusu"

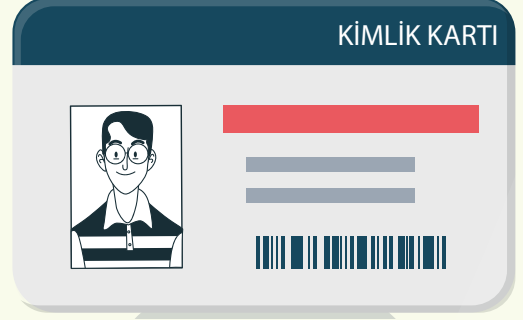
# LGS'YE BİR ADIM KALA

## SINAVA GİDERKEN

TC Kimlik Belgeni yanına almayı unutma. Sınav giriş belgeni sınav günü okuldan alabilirsin. E okul üzerinden sınav giriş belgeni görebilirsin.



Sınav olacağını okula çok erken ve çok geç gitme. Gitme mesafe ve süreni ölçmek için okuluna sınav öncesi gidip bir kontrol edebilirsin. Ayrıca rahat kıyafetler giymeyi tercih edebilirsin.



Giderken yanına en az 2 tane yumuşak uçlu, siyah kurşun kalem, yumuşak güzel silen bir silgi, kalemtraş almayı unutma! Dilersen yanına su, peçete ve dezantektan da alabilirsin.



Sınavı girmeden tuvalet ihtiyacını gider.

Dik bir duruş sergile ve kendine hazırlım, elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırlım de.



# LGS'YE BİR ADIM KALA

## SINAV SIRASINDA

Kendine güven. Bildiğin şeyi unutmazsın. Bedensel ve fiziksel koşullar bildiğini unutturamaz.



Kaygının normal olduğunu unutma! Kaygının arttığını düşündüğünde doğru nefes al, nefes egzersizi yap! Bedeninin alarm sistemine teşekkür et ( Bana yardımcı olduğun için teşekkür ederim. Ama şimdi izin ver soruları gözeceğim).

Bu soru zor gözüküyor, bu konuyu yapamıyorum zaten geçeyim gibi düşüncelere girme. Yapamadığın soruda takılma, ona işaret koy. Zamanın kalırsa geriye dönüp bakabilirsin. Buna turlama tekniğiyoruz



# ODAKLANAMIYORUM, ENDİŞELİYİM!

OKSİJEN



Dikkatinin düştüğünü ve odaklanamadığını düşündüğünde DUR! Dik bir pozisyon al, duruşun nasıl hissedeceğini belirler. Nefes egzersizi yap, uzunca burundan al, nefesin hareketini hisset ve daha kısa sürede ver. Sınav salonunda görebildiğin 3 nesne seç. Bu nesnelerin kendi içinden ismini söyle. Tekrar nefes al. Hazırım, başlayabilirim de ve başla! Dikkatini toplamak için harcadığın 1-2 dakika senin sınav sürecinde daha dikkatli ve hızlı olmanı sağlayacaktır.



Kırmızı Ağaç

"Bir Psikolojik Danışmanın Kutusu"

# BİRAZ DA NEFES...



## KARAHİNDİBA NEFESİ

1. Elinde bir karahindiba tuttuğunu varsay.
2. Derin bir nefes al.
3. O nefesi bir anlığına tut.
4. Yavaşça nefesi geri ver.
5. Gökyüzüne doğru uçan karahindiba yapraklarını gözünde canlandır.
6. Şu anda endişelendiğin bir şey varsa, yaprakların bu endişeyi taşıdığına düşün.

## SONSUZLUK NEFESİ

1. İşaret parmağını öne çıkar.
2. Havada sonsuzluk işareti veya sekiz rakamını takip ederken derinlemesine nefes al ve yavaşça ver.
3. Gözlerini hareketli parmağına odakla.
4. Nefesin karnına yayıldığını hisset ve verirken karnından nefesin çıktığını hisset.



Kırmızı Ağaç

"Bir Psikolojik Danışmanın Kutusu"

# BİRAZ DA NEFES...



## DERİN KARIN NEFESİ

1. Sağ elini karnına, sol elini göğsüne yerleştir.
2. Dört saniye derin bir nefes al, sonra dudakların kapalıyken dört saniye boyunca burnundan nefes ver.
3. Göğsünün ve karnının yükselişini ve düşüşünü hisset.
4. Karnına elini veya bir nesne koyarak karnının yükseliş ve inişini görebilirsin.
5. Bu egzersizi birkaç dakika boyunca yap.

## SON OLARAK...

Sınavların bir eleme yöntemi olduğunu ve senin başarılı veya başarısız olduğunu değil sorulan soruların ne kadarını yapabildiğini öğütüğünü unutma. Sınav sonrası performansını değerlendirebilir, tercih sürecine hazırlık yapabilirsin. Amacın daima elinden gelenin en iyisini yapmak olsun! Sınavında başarılar.



Kırmızı Ağaç

"Bir Psikolojik Danışmanın Kutusu"