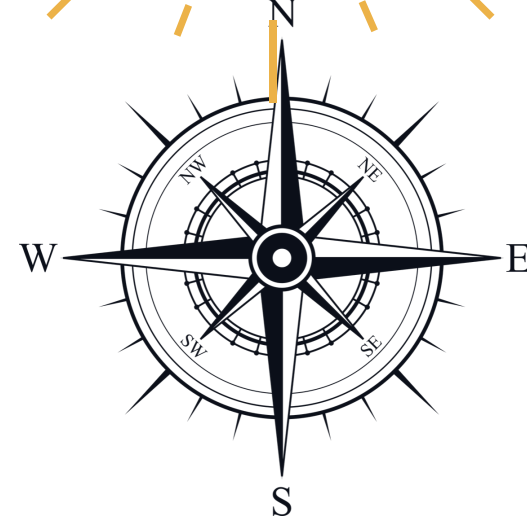


2021

# LGS REHBERİM



ERCİŞ

Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
MART 2021



## Sevgili öğrenciler, Merhaba



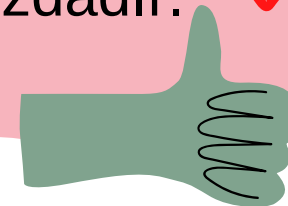
Erciş RAM ailesi olarak sizlere lise sınavlarına hazırlanırken yardımcı olmasını umduğumuz bir rehber hazırladık.

Bu rehberde LGS hakkında birtakım bilgiler paylaştık. Aynı zamanda sınavlara hazırlanırken düzenli ve planlı çalışmana yardımcı olacak bazı çizelgelere yer verdik.

Unutmayın;

" Başarı, her gün toplanan küçük çabaların toplamıdır."

Ve yine unutmayın; Okul Rehber Öğretmeniniz ihtiyaç duyduğunuz anlarda sizin yanınızdadır.





# Liselere Giriş Sınavı

6 HAZİRAN  
2021

## 1.OTURUM

TÜRKÇE  
20 Soru

İNKILAP TARİHİ  
10 Soru

DİN KÜLTÜRÜ  
10 Soru

İNGİLİZCE  
10 Soru

75  
DAKİKA

## 2.OTURUM

MATEMATİK  
20 Soru

FEN BİLGİSİ  
20 Soru

80  
DAKİKA

Sınav sayısal ve sözel olmak üzere iki bölümden oluşmakta olup oturumlar arasında 30 dakika ara verilmektedir.  
Not: 2019-2020 LGS'de yaşanan pandemi sürecinden dolayı 45 dakika ara verilmiştir.

Sorular çoktan seçmeli test şeklinde olacak. 3 yanlış 1 doğruyu götürcek. Bu yüzden emin olmadığınız soruları boş bırakmanız daha akılcı bir hamle olacaktır.

# SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELER

FEN LİSELERİ

PROJE OKULLARI

SOSYAL BİLİMLER LİSELERİ

MESLEK LİSELERİNİN BAZI BÖLÜMLERİ

BAZI ANADOLU LİSELERİ



# ORTAOKULDAN MEZUN OLUNCA



**LGS PUANI İLE  
MERKEZİ  
YERLEŞTİRME**



**OKUL PUANI İLE  
YEREL  
YERLEŞTİRME**



**AÇIK LİSE**





# TERCİH EKRANI



**1**

**YEREL  
YERLEŞTİRME  
5 Tercih**

**2**

**MERKEZİ  
YERLEŞTİRME  
5 Tercih**

(2019-2020 yılında 10 tercih hakkı verilmiştir.)

**3**

**PANSİYONLU OKUL YERLEŞTİRME  
5 Tercih**

**Hiçbir okula yerleşemeyen öğrenciler İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri tarafından oluşturulan kurul aracılığı ile boş kontenjanlara yerleştirilecektir.**



# MERKEZİ YERLEŞTİRME

## LGS Puanı İle



Sınavla öğrenci alan okullardan 5 tanesi tercih edilecektir.  
( Not:2019-2020 yılında bakanlık diğer yıllardan farklı olarak 10 tercih hakkı verdi.)

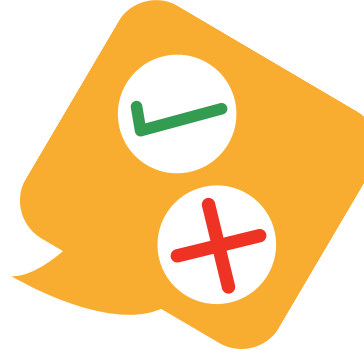


Herhangi bir okula yerleşememesi durumunda;  
sınavsız öğrenci alan okullardan kendi evine yakın olan 5 okul tercihi yapabilecek.



Sınava girmek zorunlu değildir.

Sınava girmek istemeyen öğrenciler yerel yerleşirme ile tercih yapabilecektir.



### Merkezi Yerleşirme hangi kriterlere göre yapılır?

Merkezî sınavla öğrenci alan okulların belirlenen kontenjanlarına merkezî sınav puanı üstünlüğüne göre yerleşirme yapılır. Merkezî sınav puanının eşitliği hâlinde sırasıyla;

1. Okul Başarı Puanı (OBP) üstünlüğüne,
2. 8'inci sınıftaki Yılsonu Başarı Puanı (YBP) üstünlüğüne,
3. 7'nci sınıftaki Yılsonu Başarı Puanı (YBP) üstünlüğüne,
4. 6'nci sınıftaki Yılsonu Başarı Puanı (YBP) üstünlüğüne,
5. 8'inci sınıfta özürsüz devamsızlık yapılan gün sayısının azlığına,
6. Tercih önceliğine,
7. Öğrencinin doğum tarihine göre yaşı küçük olana bakılarak yerleşirme yapılır.

# YEREL YERLEŞTİRME

Yerel yerleştirme tercihlerinde okullar öğrencilerin adreslerine göre "**Kayıt Alanında**", "**Komşu Kayıt Alanında**" ve "**Diğer**" şeklinde gruplara ayrılacak.

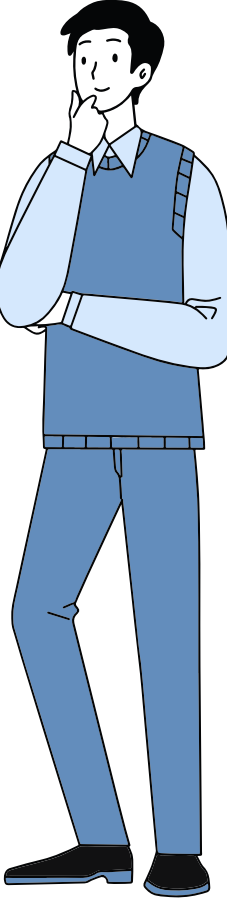
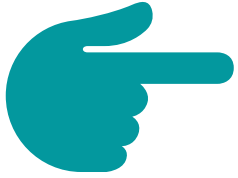
Yerel yerleştirme ekranında en fazla 5 okul tercihi yapılabilir.

3 okul kendi kayıt bölgesinde olmak zorundadır.

Aynı okul türünden en fazla 3 okul yazılabilir.

Yerel yerleştirme tercihleri zorunludur.

Yerel yerleştirme tercihi yapmayan öğrencilere diğer tercih ekranları açılmaz.



## Yerleőtirmelerde Dikkat Edilecek Kriterler

- 1- Öğrencinin İkamet Adresi
- 2-Ortaöğretim Başarı Puanı
- 3-8.Sınıf Özürsüz Devamsızlık
- 4-Yıl sonu başarı puanı üstünlüğü  
(Sırasıyla8, 7 ve 6. sınıf)

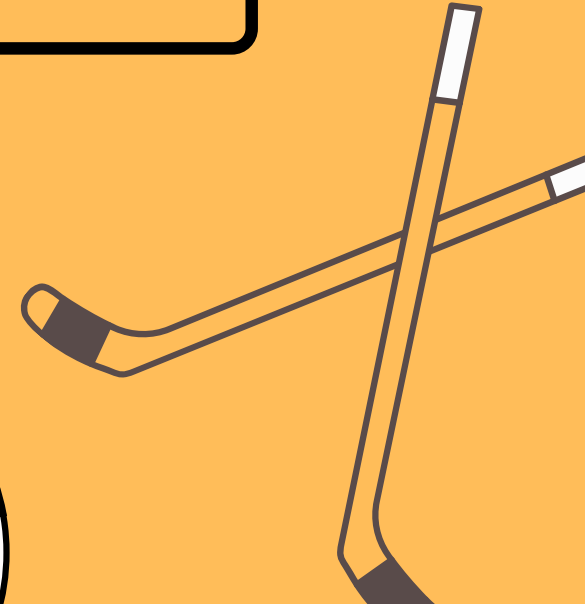
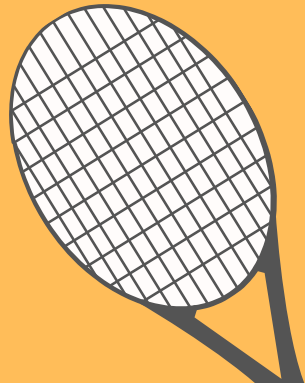
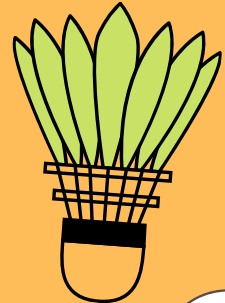


# Güzel Sanatlar ve Spor Liselerine Yerleştirme

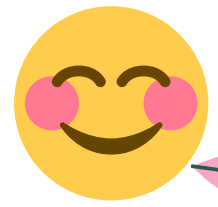
Yetenek Sınavı  
(%70)



OBP-Öğretim Başarı Puanı  
(%30)



**Düzenli ve planlı ders çalışmanın sonucunda  
3 ay sonra kendine teşekkür edeceksin.**



### Mart - Hoşgeldin Bahar :)

Pzt	Salı	Çarş	Perş	Cuma	Cmt	Pzr
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Nisan

Pzt	Salı	Çarş	Perş	Cuma	Cmt	Pzr
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### Mayıs

Pzt	Salı	Çarş	Perş	Cuma	Cmt	Pzr
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Haziran

Pzt	Salı	Çarş	Perş	Cuma	Cmt	Pzr
	1	2	3	4	5	6



**LGS**





TÜRKÇE				
KONULAR	2018-2019-2020	Bitirdin Mi?	1.Tekrar Bitti Mi?	2.Tekrar Bitti Mi?
Filimsiler	1-1-1			
Sözcükte Anlam	2-2-1			
Deyimler ve Atasözleri	1-0-0			
Söz Sanatları	0-0-1			
Cümlede Anlam	2-2-2			
Parçada Anlam	8-3-4			
Cümlenin Öğeleri	0-0-1			
Noktalama İşaretleri	1-1-1			
Metin Türleri	1-1-2			
Fiilde Çatı	0-0-0			
Cümle Türleri	1-1-1			
Yazım Kuralları	1-1-1			
Anlatım Bozukluğu	1-1-0			
Sözel Mantık / Görsel Okuma	1-7-7			

İNKILAP TARİHİ				
KONULAR	2018-2019-2020	Bitirdin Mi?	1.Tekrar Bitti Mi?	2.Tekrar Bitti Mi?
Bir Kahraman Doğuyor	1-1-3			
Milli Uyanış: Bağımsızlık Yolunda Atılan Adımlar	2-2-4			
Milli Bir Destan: Ya İstiklal Ya Ölüm	0-2-3			
Atatürkçülük ve Çağdaş Türkiye	5-4-0			
Demokratikleşme Çabaları	0-0-0			
Atatürk Dönemi Dış Politika	1-1-0			
Atatürk'ün Ölümü ve Sonrası	0-0-0			

İNGİLİZCE				
KONULAR	2018-2019-2020	Bitirdin Mi?	1.Tekrar Bitti Mi?	2.Tekrar Bitti Mi?
Friendship	2-1-2			
Teen Life	1-3-2			
In Tha Kitchen	1-1-2			
On The Phone	0-1-2			
The Internet	1-1-2			
Adventures	1-1-0			
Tourism	3-0-0			
Chores	1-1-0			
Science	0-1-0			
Natural Forces	0-0-0			

DİN KÜLTÜRÜ				
KONULAR	2018-2019-2020	Bitirdin Mi?	1.Tekrar Bitti Mi?	2.Tekrar Bitti Mi?
Kader İnancı	1-1-3			
Zekat ve Sadaka	2-3-5			
Din ve Hayat	2-0-2			
Hz. Muhammed'in (sav) Örneklığı	1-3-0			
Kuran'ı Kerim ve Özellikleri	2-2-0			
İslam Dinine Göre Kötü Davranışlar	1-0-0			
İnsanın Paylaşma ve Yardımlaşma İhtiyacı	0-1-0			
Hac İbadeti	1-0-0			

<b>MATEMATİK</b>				
<b>KONULAR</b>	2018-2019-2020	Bitirdin Mi?	1.Tekrar Bitti Mi?	2.Tekrar Bitti Mi?
<b>Üslü Sayılar</b>	2-2-3			
<b>Köklü Sayılar</b>	3-3-5			
<b>Çarpanlar ve Katlar</b>	1-1-3			
<b>Olasılık</b>	1-1-3			
<b>Veri Analizi</b>	0-1-3			
<b>Eşitsizlikler</b>	2-1-0			
<b>Cebirsel İfadeler ve Özdeşlik</b>	2-1-3			
<b>Doğrusal Denklemler ve Eğim</b>	3-5-0			
<b>Dönüşüm Geometrisi</b>	1-1-0			
<b>Geometrik Cisimler</b>	3-1-0			
<b>Üçgenler</b>	1-2-0			
<b>Eşlik ve Benzerlik</b>	1-1-0			

<b>FEN BİLGİSİ</b>				
<b>KONULAR</b>	2018-2019-2020	Bitirdin Mi?	1.Tekrar Bitti Mi?	2.Tekrar Bitti Mi?
<b>Mevsimler ve İklim</b>	1-1-3			
<b>DNA ve Genetik Kod</b>	1-3-8			
<b>Basınç</b>	1-2-5			
<b>Madde ve Endüstri</b>	2-6-4			
<b>Basit Makineler</b>	2-2-0			
<b>Enerji Dönüşümleri ve Çevre Tedbirleri</b>	7-3-0			
<b>Elektrik Yükleri ve Elektrik Enerjisi</b>	3-3-0			
<b>Hücre Bölünmesi ve Kalıtım</b>	1-0-0			
<b>Işığın Kırılması</b>	1-0-0			
<b>Ses</b>	1-0-0			



## 2020 Yılı Van İlindeki Merkezi Sınav Puanı İle Öğrenci Alan

### Liselere İlişkin Bilgiler

Okul Adı	Okul Türü	Öğretim Süresi	Öğretim Şekli	Kont.	Taban Puanı	En Düşük Yüzdellik	En Yüksek Yüzdellik
<b>VAN / EDREMİT / Van Türk Telekom Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	204	435,6221	3	0,1
<b>VAN / İPEKYOLU / İpekyolu İMKB Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	204	427,154	3,92	0,2
<b>VAN / TUŞBA / Tuşba Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	204	413,5824	5,68	3,93
<b>VAN / İPEKYOLU / Niyazi Türkmenoğlu Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	120	403,7861	7,21	5,03
<b>VAN / ERCİŞ / Erciş Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	180	399,3226	7,98	1,06
<b>VAN / İPEKYOLU / Kazım Karabekir Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	150	393,7973	8,99	4,07
<b>VAN / MURADIYE / Muradiye Alpaslan Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	204	377,1825	12,5	6,5
<b>VAN / EDREMİT / Türkiye Yardımsevenler Derneği Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	280	374,1836	13,21	7,26
<b>VAN / İPEKYOLU / Van Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	136	367,7784	14,79	4,12
<b>VAN / ERCİŞ / Erciş Sosyal Bilimler Lisesi</b>	Sosyal Bilimler Lisesi	Hazırlık + 4 yıl	Kız/Erkek	180	362,5028	16,16	8,06
<b>VAN / EDREMİT / Van-Borsa İstanbul Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Teknik Programı	4 yıl	Kız/Erkek	60	356,1691	17,88	7,85
<b>VAN / İPEKYOLU / İskele Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız	68	348,2456	20,16	5,78
<b>VAN / İPEKYOLU / Van Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	Hazırlık + 4 yıl	Kız/Erkek	30	342,8602	21,77	9,03
<b>VAN / EDREMİT / Mizancı Murat Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	68	333,0572	24,89	14,9
<b>VAN / EDREMİT / Edremit Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	68	332,449	25,09	14,26
<b>VAN / ERCİŞ / Şehit Polis Halil Hamuryen Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız	136	327,2408	26,83	10,69

<b>VAN / İPEKYOLU / Mehmet Erdemođlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Teknik Programı	4 yıl	Kız/Erkek	30	323,8236	28,02	9,19
<b>VAN / TUŞBA / Hüseyin Çelik Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız	30	301,805	36,42	15,14
<b>VAN / ERCİŞ / Erciş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Teknik Programı	4 yıl	Kız	60	299,7484	37,28	20,24
<b>VAN / ÖZALP / Özalp Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız	30	299,3109	37,46	16,3
<b>VAN / TUŞBA / Tuşba Şehit Ferhat Arslan Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	60	299,0273	37,58	20,31
<b>VAN / İPEKYOLU / Mehmet Erdemođlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Teknik Programı	4 yıl	Kız/Erkek	60	290,9996	41,11	23,73
<b>VAN / ÇALDIRAN / Çaldıran Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	30	288,6183	42,2	18,94
<b>VAN / İPEKYOLU / Mehmet Erdemođlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Teknik Programı	4 yıl	Kız/Erkek	30	285,3147	43,75	24,98
<b>VAN / MURADIYE / Muradiye Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Erkek	60	277,6519	47,52	13,26
<b>VAN / ERCİŞ / Tefik İleri Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Erkek	60	273,2826	49,81	16,29
<b>VAN / TUŞBA / Kalecik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Teknik Programı	4 yıl	Kız/Erkek	60	269,7597	51,68	23,31
<b>VAN / BAŞKALE / Başkale Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	30	227,506	77,93	20,81



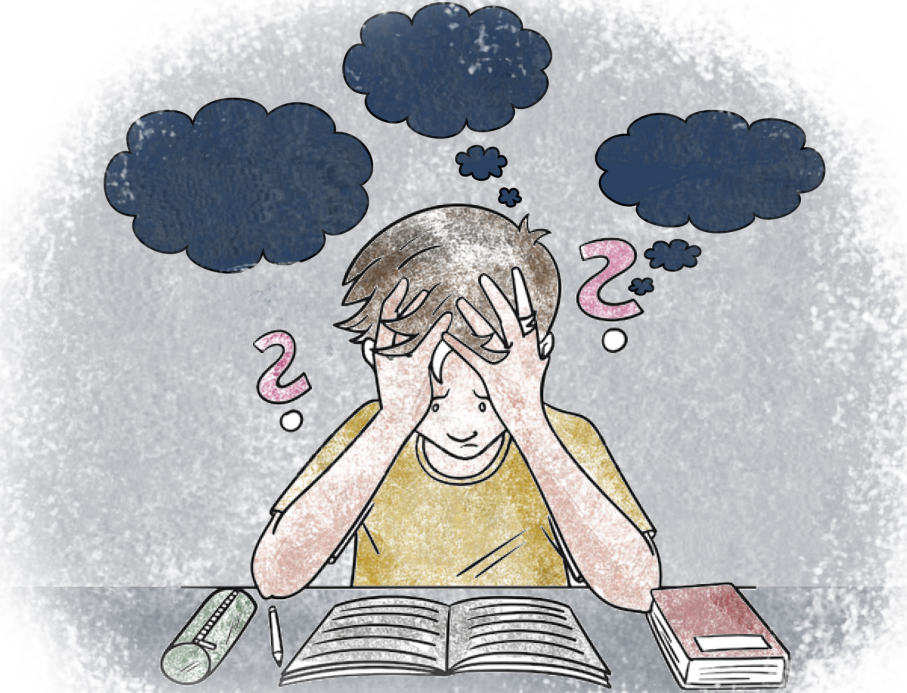
## 2020 Yılı Van İli Çevresindeki Merkezi Sınav Puanı İle Öğrenci Alan

### Liselere İlişkin Bilgiler

Okul Adı	Okul Türü	Öğretim Süresi	Öğretim Şekli	Kont.	Taban Puanı	En Düşük Yüzdellik	En Yüksek Yüzdellik
<b>AĞRI / MERKEZ / Ağrı Hüseyin Celal Yardımcı Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	120	407,7108	6,58	0,45
<b>AĞRI / PATNOS / Patnos Selahaddin Eyyubi Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	120	374,9794	13,02	4,03
<b>AĞRI / MERKEZ / Ağrı Dağı Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	180	361,7782	16,35	6,67
<b>AĞRI / MERKEZ / 15 Temmuz Şehitleri Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	180	356,2791	17,85	6,68
<b>AĞRI / MERKEZ / Türk Telekom Sosyal Bilimler Lisesi</b>	Sosyal Bilimler Lisesi	Hazırlık + 4 yıl	Kız/Erkek	120	346,9933	20,53	5,34
<b>AĞRI / PATNOS / 15 Temmuz Şehitleri Anadolu İmam Hatip Lisesi</b>	Anadolu İmam Hatip Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	120	265,541	53,98	21,06
<b>BİTLİS / MERKEZ / Hikmet Kiler Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	120	409,0852	6,36	0,82
<b>BİTLİS / TATVAN / Tatvan Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	120	402,163	7,48	0,41
<b>BİTLİS / TATVAN / Sadullah Gencer Sosyal Bilimler Lisesi</b>	Sosyal Bilimler Lisesi	Hazırlık + 4 yıl	Kız/Erkek	90	353,006	18,76	8,89
<b>BİTLİS / AHLAT / Ahlat Selçuklu Anadolu Lisesi</b>	Anadolu Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	150	336,613	23,74	9,53
<b>MUŞ / MERKEZ / Muş Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	150	412,4102	5,85	0,53
<b>MUŞ / MALAZGİRT / Şehit Arslan Kulaksız Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	150	361,5488	16,41	6,5
<b>SIİRT / MERKEZ / Siirt Türk Telekom Fen Lisesi</b>	Fen Lisesi	4 yıl	Kız/Erkek	136	425,4064	<u>4,13</u>	0,23

## LGS'ye Hazırlanan Öğrenciler İçin Zaman Yönetimi ve Motivasyon

- Offf sınav yaklaşıyor!
- Ders çalışmakta zorlanıyorum!
- Nereden başlayacağımı bilemiyorum!
- Bir türlü ders çalışmak için motive olamıyorum!
- Konuları yetiştirememekten çok korkuyorum!



Evet haklısın bunları düşünmen ve bu duyguları hissediyor olman gayet normal. Sınava hazırlanan pek çok öğrenci bu ve buna benzer duygu ve düşüncelere sahip.

**Peki, bu süreci nasıl yönetebiliriz?**

**Haydi, birlikte neler yapabileceğimizi değerlendirelim!**

# 1

## Stres düzeyi ve kaygılarının farkına varıp bunları yönetebilirsin.

*"Huzur istersen, o zahmet ile birlikte gelir,  
sevinç istersen, o kaygı ile birlikte bulunur."  
Yusuf Has Hacib*

Araştırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duygularını yönetebilen öğrencilerin sınav için daha fazla motive olabileceklerini ve sınavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Sen de sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur.

Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene! Başarılı olabilir miydin?

**Burada önemli olan duygularımızı tanımak, ifade etmek ve kabul edebilmektir.**



## Haydi bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım:

Duygular bizi harekete geçirici, bize yol gösterici bir işleve sahiptir ve hedeflerimize ulaşmamız için önemli bir enerji kaynağıdır. Duyguları yönetmek demek yok saymak ya da bastırmak değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları iyi okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır.

Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır.

*"Sınava hazır değilim."*

*"Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok."*

*"Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olmayacağım!"*

*"Sınavım kötü geçecek!"*

*"Konular o kadar çok ki hangi birine hazır olacağımı bilemiyorum?" sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.*

## Sınavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, şunlar olmalı:

*"Başarmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım."*

*"Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim."*

*"Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim."*

*"Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım."*

*"Zamanı verimli kullanmak benim elimde."*

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanmayı sağlamak stres düzeyini kontrol etmede işe yarayacaktır.

# 2

## Başarılı olacağına inanmalısın.

*Asıl mucize kendine inanmaktır;  
sonrası hep olağan şeyler.*

*Goethe*

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısı olduğunu ifade eder. Bu kavram öz-yetkinlik olarak adlandırılmaktadır.

Öz yetkinlik, bireyin bir duruma hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur.

Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

**○ Aklına gelen olumsuz düşünceleri kağıda yaz ve sonra da yırtıp at.**

*Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin.*

**○ Seni rahatsız eden ve başarıya olan inancını zedeleyen olumsuz düşüncelerini gözden geçirebilirsin.** *Bu düşüncelerin gerçek olduğuna ilişkin elinde somut kanıtların olup olmadığını değerlendirebilirsin, gerçeği yansıtıp yansıtmadığını inceleyebilirsin. Böylece yerine hangi olumlu düşünceleri yerleştirebileceğine karar verebilirsin.*

**○ Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine “**Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?**” diye sorabilirsin.**

Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayı ya da o işe başlamamayı tercih ediyoruz?

Bu sorununun cevabı “Kendini doğru tanıyarak ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapamam, kazanamam ve imkansız” gibi söylemler senin potansiyelini ortaya çıkarmana engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım” gibi söylemler başarmaya dair inancını pekiştirecektir.



# 3

## Kendine hedefler belirleyip motivasyonunu arttırabilirsin.

*Hayal ettim, hayalimin önündeki manileri tespit ettim. Manileri kaldırdığımda, hayalim kendiliğinden gerçekleşti.*

*Mustafa Kemal Atatürk*

Hedefler, bireyin yaşamını anlamlı kılarken, ona hayata sıkıca bağlanma motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyi zorluklar karşısında dirençli kılar.

Motivasyon, başarı için en temel kavramlardan biridir. Başarıya yönelik motivasyon olmadığı zaman işleri başarmak oldukça güçtür. Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu arttırıcı bir etki oluşturur.

Hedeflerini belirlerken kendine öncelikle şu soruları sormalı ve verdiği cevapların samimi olmasına dikkat etmelisin.

- Neyi başarmak istiyorum?**
- Hedefime ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?**
- Hedefime ulaşmak için nasıl hazırlanmalıyım?**
- Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hissediyor muyum?**
- Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?**

Bu sorulara vereceğin samimi cevaplar hedef belirlemeni kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğin çaba da çok değerlidir.

Unutma ki hedefler, onlara yönelik çaba gösterdiğin zaman bir anlam kazanmaktadır. Hedefler için çaba göstermek kadar hedeflerin gerçekçi olarak belirlenmesi de önem taşır.

### Hedeflerini nasıl belirleyebilirsin?

a) **Belirleyeceğin hedef senin için önemli ve öncelikli olmalı.**

Ne istediğini açık ve net olarak belirlemelisin. Ne istediğini gerçekten biliyorsan önüne çıkan tüm engelleri aşacak motivasyonu kendinde görebilirsin.

b) **Hedefin belirgin ve açık olmalı.**

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunu ifade etmelisin. Belirgin ve açık hedefler ders çalışma gücünü arttırdığı gibi zamanını da daha etkin kullanmanı sağlayacaktır. Hedefini somutlaştırdıktan sonra bunu her gün görebileceğin bir yere yazıp asabilirsin. Böylelikle yazdıklarını okuduğunda motivasyonunu arttırabilirsin.

c) **Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.**

Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkânsız görülen hedefler seni motive eder. Belirleyeceğin hedefler, sahip olduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır. Seni zorlayacak ama gerekli çaba ve gayreti sarf ettiğinde ulaşılabilir hedefler belirlemen kendine olan güvenini pekiştirecektir.

d) **Zamanı etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.**

Belirlediğin hedeflere ulaşmak için ne kadar zamanın var ve bu zamanı nasıl değerlendirmen gerektiğini planlamalısın. Örneğin; sınava ne kadar zaman kaldı, hangi konularını çalışmam gerekiyor, ne kadar soru çözmem gerekiyor diye zamanını planlamalısın.

e) **Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.**

Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Bunun yerine hedeflenen büyük başarı için işleri küçük hedeflere ayırmak daha etkilidir.

Küçük görevler daha kolaydır ve bir şeylerin kapsamına

bakarken daha az kaygı verir. Küçük bir görevi tamamladığında, motivasyonunun başlamasına yardımcı olan daha büyük bir görev için kendini hazır hissedersin. Bu küçük hedeflere ulaşmak, daha büyük görevlerin yerine getirilmesine yardımcı olacaktır.

Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur. Bir ay sonra ulaşacağın hedefin için önce

ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişi için altından kalkılmaz bir yükür. Örneğin; haziran ayında şu tekrarlarımı yapmam gerekiyor vb.

Kısa sürede arzuladığın hedefe varmak, istediğin noktaya gelmek esas hedefin için motivasyonunu ve çabanı arttıracaktır.

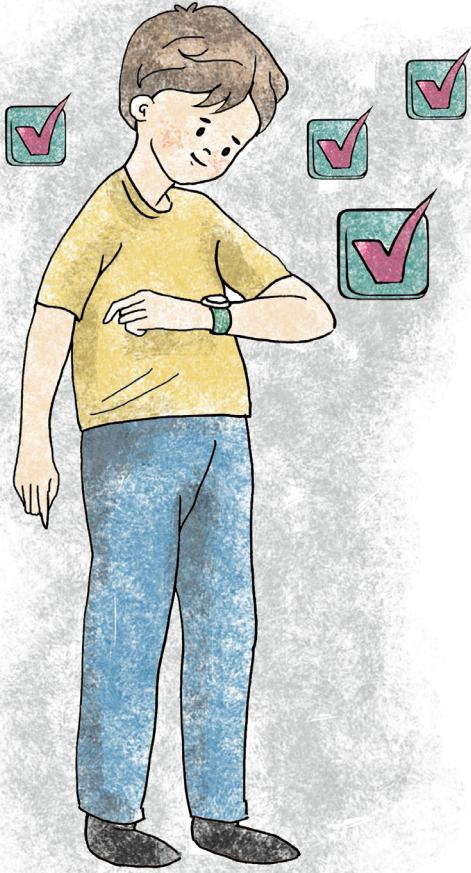


# 4

## Zamanı etkili kullanabilirsin.

*Zamanın kısalığından en çok şikâyet edenler, onu en kötü kullananlardır.*

*Jean de La Bruyère*



Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir. Zaman aslında herkes için sabittir. Ancak benzer koşullarda sınava hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışman daha etkili sonuçlar almanı sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanman işini kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısın, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalısın.

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısın. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanı engelleyen kişilere **HAYIR diyebilme**yi öğrenmelisin. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.

## SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



## Şunları Unutmamalımız!

Ruhsal ve bedensel bağışıklığımızı, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat edelim,

Mümkün olduğu kadar yürüyüş yapalım, doğayla başbaşa kalalım,

Müzik dinleyelim,

Sevdiğimiz yazarların kitaplarını okuyalım,

Hedeflerimize ulaşma sürecinde kendimize küçük ödülleri verelim.

Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri masamızda bulunduralım...

En önemlisi hedeflerimize ulaşmaktan asla vazgeçmeyelim.

# HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİZ.