



**ERDEMLİ REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ**

**LGS HEDEFİNE DOĞRU**

**SINAVLARA HAZIRLIK SÜRECİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI**

**LGS'deki başarı düzeyi ve tercihler ileriki eğitim öğretim hayatının gidişatını da belirleyecek.**

**Bu kitapçık; sınava hazırlık sürecinizi etkileyen etmenler ve bu etmenlerle başa çıkmak için sizin ve ailelerinizin yapması gerekenler, Nevşehir'de LGS puanı ile öğrenci alan liseler ve bu liselerle ilgili bilgileri içermektedir. Kitapçığındaki bilgilerin siz değerli öğrenciler için faydalı olacağını düşünüyor, hepinize eğitim öğretim hayatınızda başarılar diliyoruz.**

**Ayrıca bu süreçte psikolojik destek almak isterseniz aşağıdaki iletişim adreslerinden bize ulaşabilirsiniz.**

Merkez Mahallesi Alparslan Türkeş Bulvarı 216 A  
Kat3,4 Erdemli/MERSİN



03245150760

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, yanıtlarınızı girebileceğiniz sütundaki ilgili hücreye “doğru” anlamına gelen ( 1 ) rakamını, her zaman veya genellikle geçerli değilse “yanlış” anlamına gelen ( 0 ) rakamını yazın.

1-Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.

2-Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime olan güvenimin artmasına sebep olmaz.

3-Çevremdekiler (Ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.

4-Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.

5-Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.

6-Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.

7-Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.

8-Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara (mevkilere) gelirler.

9-Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.

10-Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

11-Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarılarımı etkiler.

12-Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.

13-Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.

14-Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişeliyim.

15-Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.

16-Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.

17-Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.

18-Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.

19-Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.

20-Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.

21-Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardığı sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

22-Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.

23-Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.

24-Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.

25-Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söyleyemem.

26-Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir.

27-Önemli sınavlardan önce midem bulanır.

28-Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.

29-Sınav sonuçlarını öğrenmeden önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.

30-Sınava başlarken, bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.

31-Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.

32-Eğer düşük not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.

33-Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

34-Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.

35-Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.

36-Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.

37-Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum.

38-Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.

39-Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır

40-Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.

41-Başarısız olursam arkadaşlarımda gözünde değerimin düşeceğini düşünüyorum.

42-Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilmemektir.

43-Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik içinde olurum.

44-Sınavları değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

45-Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederim.

46-Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımla kaç aldığını bilmek isterim.

47-Düşük not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.

48-Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı biliyorum.

49-Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.

50-Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.



## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

**Sevgili Öğrenciler; Sınav Kaygısı Ölçeği, sınavlara hazırlık sürecinde 7 farklı durumla ilgili tutum, düşünce ve davranışlarınızı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Sorular bu 7 farklı duruma göre gruplandırılmıştır. Sorulara cevaplandırırken verdiğiniz puanların toplamı bu durumlarla ilgili kaygı düzeyinizi değerlendirmenize yardımcı olacaktır.**

### 1- BAŞKALARININ GÖRÜŞÜ

8. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	14. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	17. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	25. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)

**TOPLAM  
PUAN**

32. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	37. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	41. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	46. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)



# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## BAŞKALARININ GÖRÜŞÜ

**8-4 Puan:** Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetlerinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarılarınızı tehlikeye atıyor.

**3-0 Puan:** Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

## 2- KENDİ GÖRÜŞÜNÜZ

2. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	9. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	16. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	24, Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)

31. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	38. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	40. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)

**TOPLAM  
PUAN**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## **KENDİ GÖRÜŞÜNÜZ**

**7-4 Puan:** Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değerinizi olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

**3-0 Puan:** Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili biçimde çözüme imkan vermekte okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

### **3- GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER**

1. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	8. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	15. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)
23. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	30. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	49. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)

**TOPLAM  
PUAN**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER

**6-3 Puan:** Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğiniz ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymanızı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.

**2-0 Puan:** Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığının farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakınız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.

## 4- HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

6. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	11. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	18. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)
26. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	33. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	42. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)

**TOPLAM  
PUAN**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

**6-3 Puan:** Sınavları konusundaki değeriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlanma tekniklerinizi öğrenirseniz kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olursunuz.

**2-0 Puan:** Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için, sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz. Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlanmanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarınızın yükselmesine olanak sağlıyor.

## 5- **BEDENSEL TEPKİLER**

5. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	12. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	19. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	27. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)
34. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	39. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	43. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	

**TOPLAM  
PUAN**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## **BEDENSEL TEPKİLER**

**7-4 Puan:** Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi bir çok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerinizi kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır.

**3-0 Puan:** Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

## **6- ZİHİNSEL TEPKİLER**

4. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	13. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	20. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	21. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	28. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)
35. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	36. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	37. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	48. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	50. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)

**TOPLAM  
PUAN**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## ZİHİNSEL TEPKİLER

**10-4 Puan:** Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamanızda güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.

**3-0 Puan:** Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarıınızı arttırmaktadır.

## 7- GENEL SINAV KAYGISI

7. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	10. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	22. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	29. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)
44. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	45. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	47. Maddeye Verilen Cevap (1 ya da 0)	

**TOPLAM  
PUAN**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ-DEĞERLENDİRME

## **GENEL SINAV KAYGISI**

**7-4 Puan:** Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarıınızı yükseltecek hem hayattan aldığınız zevki arttıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

**3-0 Puan:** Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görüp hazırlandığınız görülmektedir. Eğitim hayatındaki sınavların hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak eğitim başarıınızı olumlu yönde etkilemektedir.





# SINAV KAYGISI



Sevgili Öğrenciler;

Sınavlara hazırlık sürecini etkileyen faktörlerden birisi **“YÜKSEK SINAV KAYGISI”** dır. Kaygı; duygusal ya da fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır. Ancak **aşırı kaygı durumu** paniğe sebep olur. **YÜKSEK SINAV KAYGISI** ise; Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

## YÜKSEK SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ



## YÜKSEK SINAV KAYGISININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ

-Odaklanamama,  
Dikkatin Dağılması

-İyi bildiklerini  
hatırlayamama

-Soruların yerine  
sınav sonucunu  
düşünme



-Okuduğunu  
anlamama, Yanlış  
okuma

-Basit işlem hataları  
yapma

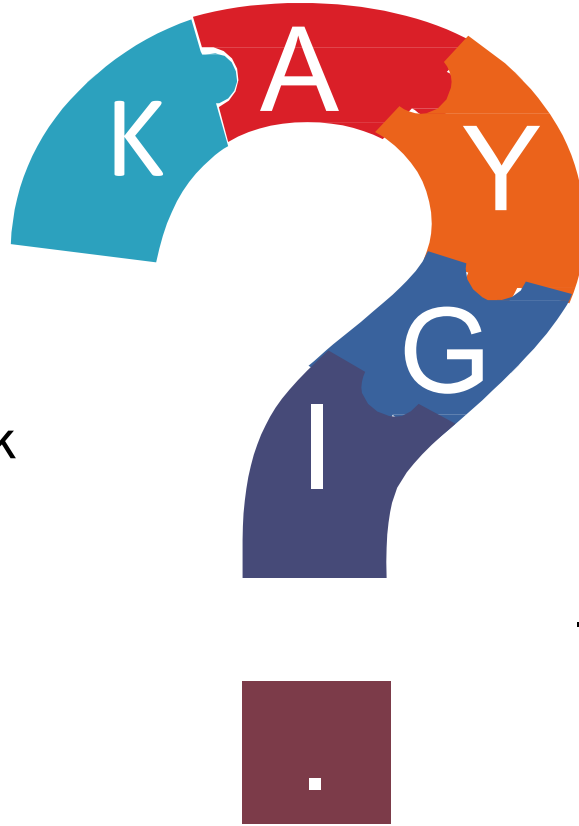
## YÜKSEK SINAV KAYGISININ SEBEP OLDUĞU DUYGULAR

-Endişe

-Mutsuzluk

-Huzursuzluk

-Öfke,  
Kızgınlık



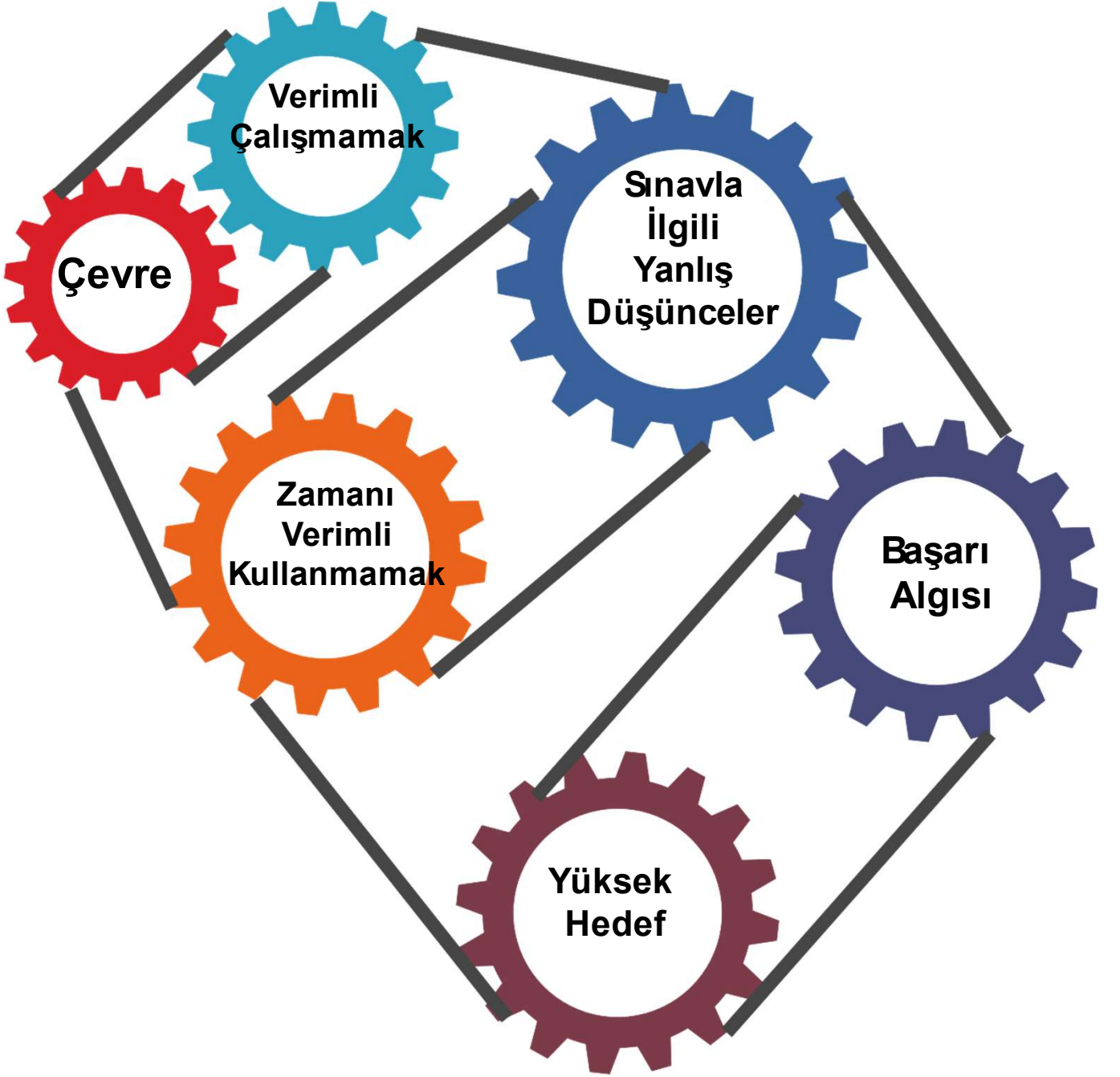
-Korku

-Hayal  
Kırıklığı

-Ümitsizlik

-Mahcubiyet

## YÜKSEK SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



## YÜKSEK SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

### *Verimli*

#### *Çalışmadığınızda;*

- İyi öğrenemezsiniz.
- Sınavla ilgili kendinize güvenemezsiniz.
- Çabuk unutursunuz.

### *Sınavda Zamanı Verimli Kullanmadığınızda;*

- Bazı sorular için yeterli zamanınız kalmaz.
- Yetiştiremeyeceğinizi düşünürsünüz.
- Bazı soruları hızlı ve yanlış yapmak zorunda kalırsınız.

### *Yüksek Hedef Belirlediğinizde;*

- Hedefinize ulaşmanız uzun zaman alabilir.
- Hedefinize ulaşmanız çok zor veya imkansız olabilir.
- Zamanla hedefinize ulaşamayacağınıza inanırsınız.

### *Çevre (Aile-Öğretmen-Arkadaş)*

- Ailenizi sınav sonucu ile ilgili beklentileri ve tepkileri
- Arkadaşlarınızın sizle alay etmesi
- Öğretmenlerin beklentisi

### *Sınav Hakkındaki Olumsuz Düşünceler*

- Sınavın hayatınızı değiştireceği düşüncesi
- Çevrenize rezil olacağınızı düşünme
- Soruların zor olacağını ve sınavın kötü geçeceğini düşünme
- Ailenizin hayal kırıklığına uğrayacağını düşünme
- Düşük puan aldığınızda iyi bir liseye gidemeyeceğinizi düşünme

### *Yanlış Başarı Algısı (Ya Hep ya Hiç);*

- Kendinize sınav sonucu ile ilgili koyduğunuz hedefin üstünde puan aldığınızda “Kendinizi Çok Başarılı” Altında aldığınızda “Çok Başarısız” olarak görmemiz.



# YÜKSEK SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

## Düşüncelerinizi Değiştirin!



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak

Anem-babam üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.

Sınav geleceğimi belirleyecek

Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim

Sınav önemli fakat geleceğimi belirlemeyecek

### SINAVDAN ÖNCE

Uykunuzu iyi alın.

İyi Uyu.

İyi Hazırlan.

Sınava iyi hazırlanın. Çalışmayı son güne bırakmayın.

Sınavdan önce olumlu düşünün ve gevşeme egzersizleri yapın.

Gevşe

İyi beslen.

Sınava karnınız aç girmeyin. Sınav öncesi baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.

Yapmadığınız sorularda çok zaman kaybetmeyin atlayın.

Atla

### SINAV ANINDA

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.

Kısa Bir Mola

Bildiğin Sorular

Bildiğiniz sorulardan başlayın

Yapamayacağınız zor soruların da olabileceğini unutmayın.

Unutma

# Değerli Veliler; Sınava hazırlık sürecinde çocuklarınızın en çok ihtiyaç duyduğu şeylerden birisi Aile Desteğidir.

1-Çocuğunuzun ders çalışabilmesi için uygun ortam ve koşulları oluşturun



3-Kendi hayatınızı unutmayın



4-Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının ve bunları başına kakmayın



6-Çocuğunuzun taktir edin, Başarılarını ödüllendirin



7-Aile bireyleri olarak eğitime ortak OLUMLU bir bakış açısı geliştirin



9-Gücünü fark etmesini sağlayın.



10-Hatalarından ders almasına yardımcı olun



2-Sınavı kazanamadığında yaşayacaklarını bir ceza gibi göstermeyin



5-Çocuğunuzun hiçbir zaman başka çocuklarla kıyaslamayın



8-Ders dışında da kendine zaman ayırmasına teşvikte bulunun



11-Çocuğunuza ne olursa olsun onu sevdiğinizi hissettirin







# MOTİVASYON HEDEF BELİRLEME VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



Sevgili Öğrenciler; Sınavlara hazırlık sürecini etkileyen faktörlerden biri de **“MOTİVASYON”**dur.

**MOTİVASYON**; İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür. **“Mesele, BAŞARI ise, motivasyon her şeydir.”**

## MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER

Hedefin  
Olması



Özgüven



Bahanelerden  
Kurtulmak

Planlı, Verimli  
ve Etkili  
Çalışmak



## MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

**Hedefin  
Olmaması**

**Ümitsizliğe Düşmek**

**Başarısızlık  
Korkusu**

**Plansızlık**

**Öğrenilmiş  
Çaresizlik**

(Alınan birkaç başarısız sonuçtan sonra, “Ne yaparsam yapayım başarılı olamayacağım” düşüncesiyle çalışmaktan vazgeçmek)

**Dersi sevmemek**

**Kendinizin ve  
Ailenizin Sizi  
Başkalarıyla  
Kıyaslaması**

Kendine güvenen, inanan bir insanın üstesinden gelemeyeceği bir iş yoktur. Başarıya giden yolda atılması gereken adımlardan biri de **“ÖZGÜVEN”**dir. Yapabileceklerinin farkında olan, kendine inanan biri çalışmalarının sonucunu elbette alacaktır. Ancak başarı kadar başarısızlık da doğal bir sonuçtur. Başarısızlıkların ardından bahanelere sığınmak, vazgeçmek yerine; başarısızlığın nedenlerini araştırmak, değerlendirmek ve yeniden denemek gerekir. Unutmayın ki;

**İNANMAK, BAŞARMANIN YARISIDIR. DİĞER YARISI DA HEDEF BELİRLEMEK VE VERİMLİ, PLANLI DERS ÇALIŞMAKTIR.**



## HEDEF BELİRLEMEK

Başarıya giden yolda en başta yapılması gereken şey **HEDEF BELİRLEMEK** tir. Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez. Hedefler, yapmamız gereken çalışmaların planlanmasında bize yol gösteren kılavuzumuzdur.

**HEDEFİNİZ**, gerçekçi, yetenek ve ilgilerinize uygun olmalıdır. Gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da ulaşabileceğinizin çok altında kalan hedeflerin sizi hem başarısızlığa hem düş kırıklığına sürükleyeceğini unutmayın.

Hedefinize ulaşmak için istenilen şartları, sınırları araştırın, öğrenin. Örneğin; Hedefiniz: Nevşehir Fen Lisesi. Fen Liseleri Matematik, Geometri, Fizik, Kimya, Biyoloji gibi sayısal derslerin ağırlıklı olduğu liselerdir. 2020 LGS sonuçlarına göre Nevşehir Fen Lisesinin başarı yüzdelik dilimi %2,99

Hedefinizi açık bir şekilde yazın, çalışma masanızın üzerinde bulundurun ve her zaman o hedefi düşünün.

Kendinize şu soruları sorun?

**-1sene sonra nerede olmak istiyorum?**

**-5 sene sonra nerede olmak istiyorum?**

**-10 sene sonra nerede olmak istiyorum?**



**HEDEFİNİZ sizi**  
**çalışmaya motive**  
**eder.**

## **VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**

Hedefinizi belirledikten sonra, hedefinize ulaşmak için **PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA** sisteminizin olması gerekir. Bunun için de;

**1 Ders Çalışma Programı oluşturun.**

**2 Zamanı verimli kullanın.**

**3 Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın.**

**4 Uygun çalışma ortamı oluşturun.**

**5-Dikkatinizi uyanık tutun.**

**6 Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın.**

**7 Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.**

**8 Tekrar yapın.**

**9 Farklı kaynaklardan yararlanın.**

**10 Not tutun.**

**11 Derse hazırlıklı gidin.**



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

## 1-Ders Çalışma Programı oluşturun.

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın.

Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.

Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir.

Programınızı oluştururken 40 dakikada bir çok uzun olmayacak şekilde molalar vermeyi unutmayın.



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

## 2-Zamanı verimli kullanın.

Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır.

Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır.

Zamanın verimli geçebilmesi için gün için yalnızca ders çalışmak yerinde çalışma saatlerinin beraberinde, spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.



## 3-Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın.

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir. Bu sebeple bulunduğunuz ortam sizi ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkileyecek şeylerden arındırılmış olmalı.

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

### 4-Uygun çalışma ortamı oluşturun.

Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

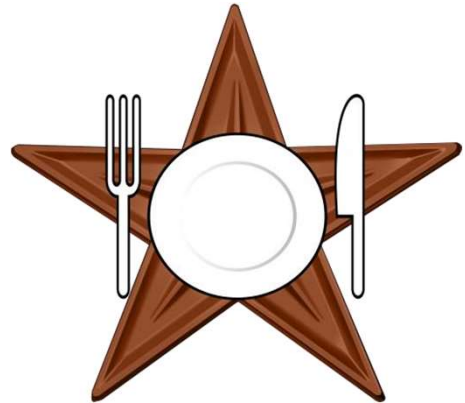


### 5-Dikkatinizi uyanık tutun.

İnsanda dikkat her an dağılabilir yapıdadır. Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin duvara hedeflerinizin yazdığı kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.

### 6-Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın.

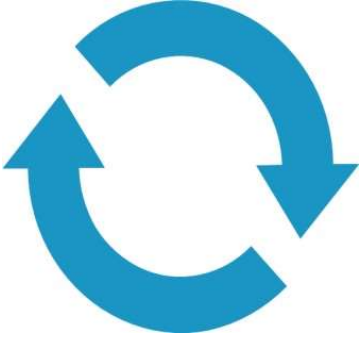
Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz. Yemek yedikten yarım saat sonrasında tuvalet ihtiyacınız varsa giderip çalışma masasının başına öyle geçmelisiniz.



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

### 7-Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.



### 9-Farklı kaynaklardan yararlanın.

Ders çalışırken farklı kaynaklardan yararlanmak, çalışılan konu ile ilgili daha geniş bilgiler edinmemizi sağlar. Kullandığınız kaynakların güncel ve güvenilir olmasına dikkat edip, çeşitlendirmelisiniz.

### 8-Tekrar yapın.

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

### 10-Not tutun.

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka yöntem ise not tutmak... Not tutarak, görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.



**BAŞARIYA GİDEN  
YOL ÇOK  
ÇALIŞMAKTAN  
DEĞİL, SİSTEMLİ  
ÇALIŞMAKTAN  
GEÇER...**

### 11-Derse hazırlıklı gidin.

Okula giderken işleyeceğinize konuya hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacağı için işinizi büyük oranda kolaylaştacaktır.



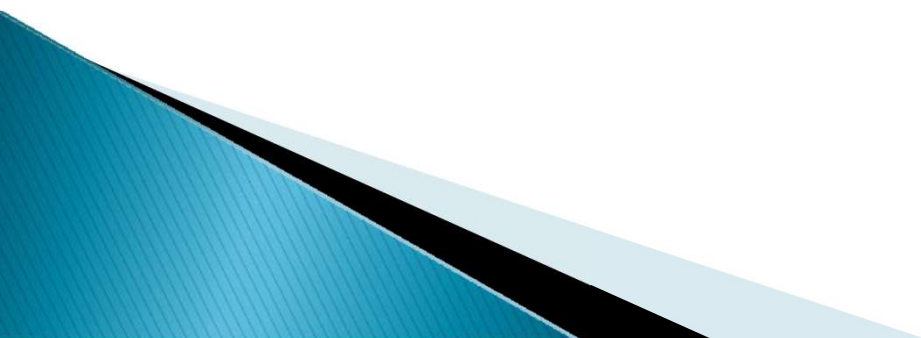




# LİSE TÜRLERİ



# LİSE TÜRLERİ

1. Fen Liseleri
  2. Anadolu Liseleri
  3. Sosyal Bilimler Liseleri
  4. İmam Hatip Liseleri
  5. Fen ve Sosyal Bilimler Programlı İmam Hatip Liseleri
  6. Spor Liseleri
  7. Güzel Sanatlar Lisesi
  8. Meslekî Eğitim Merkezi
  9. Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi
  10. Özel Meslekî ve Teknik Anadolu Liseleri
- 



# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

- ❖ **Fen Liseleri**
- ❖ **Sosyal Bilimler Liseleri**
- ❖ **Özel Program Ve Proje Uygulayan Eğitim Kurumları**
- ❖ **Mesleki Ve Teknik Anadolu Liselerinin Anadolu Teknik Programları**

Bunların dışındaki liseler ve bölümler Yerel Yerleőtirme (Adrese Dayalı) ile öğrenci alacaktır.



# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

## Fen Liseleri

Fen liseleri, içerisinde genelde sayısal alanın bulunduğu liselerdir. AĞırlıklı olarak Matematik, Fizik, Kimya, Biyoloji, Geometri derslerinden eğitim verilmektedir.

## Anadolu Liseleri

Anadolu liseleri, içerisinde genelde sayısal, sözel, eşit ağırlık ve yabancı dil alanlarının bulunduğu liselerdir. Ancak bazen bu alanların hepsi aynı okulda bulunmayabiliyor. Alanların açılabilmesi için okuldaki öğrencilerin yeterli sayıda başvuruda bulunması gerekiyor.



# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

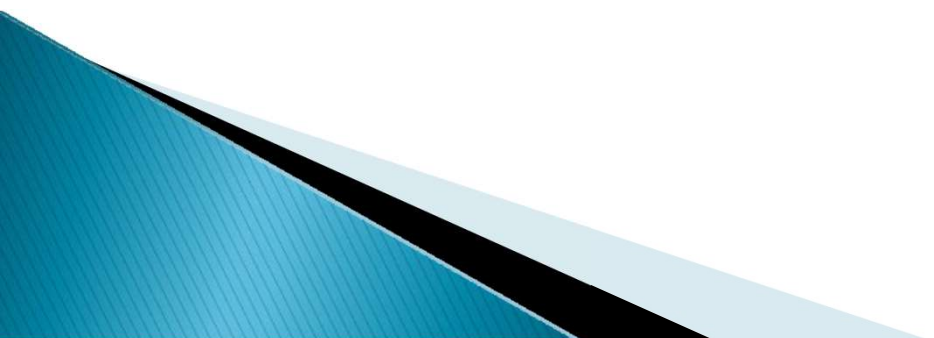
## Sosyal Bilimler Liseleri

Bu liselerin amacı: Sosyal Bilimler (Felsefe, Psikoloji, Sosyoloji, Mantık vb.) ve Edebiyat alanlarına karşı ilgi ve yeteneği olan öğrencilerin kendini yetiőtirmelerine ve de üniversitede kendilerine uygun bölümlere hazırlıklı gitmelerine yardımcı olmaktır. Eğitim süresi 5 yıldır. Çünkü 1 yıl hazırlık var.

## Anadolu İmam Hatip Liseleri

Din ağırlıklı derslerin okutulduğu içerisinde ayrıca Anadolu liselerinde olduğu gibi sayısal, sözel, eşit ağırlık ve yabancı dil gibi alanların bulunduğu liselerdir.

Anadolu İmam Hatip Liseleri Adrese Dayalı sistemle öğrenci almaktadır.



# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

## Fen Ve Sosyal Bilimler İmam Hatip Liseleri

29 il, 33 okulda 2016-2017'de uygulanmaya başlanan proje.

Birkaç yıl içinde çeşitli alanların bulunduğu proje okulların temellerin atılmıştır. Çeşitli proje okulları oluşturulmuştur:

- Fen ve Sosyal Bilimler Programı Uygulayan Anadolu İmam Hatip Lisesi(AİHL)
- Geleneksel, Görsel ve Çağdaş Sanatlar, Musiki ve Spor Programı/Projesi Uygulayan AİHL
- Hafız Öğrencilerin Eğitim Gördüğü AİHL
- Hazırlık Sınıfı ile Dil Projesi Uygulayan AİHL
- Uluslar arası Anadolu İmam Hatip Liseleri

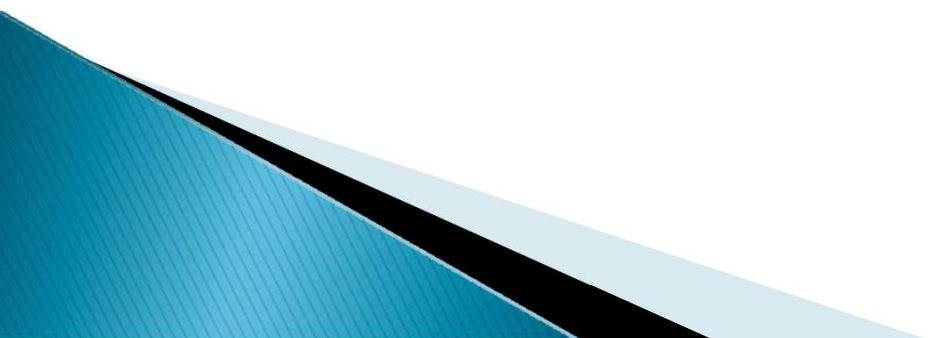
# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

## Spor Liseleri

- Yetenek sınavı var.
- Spora engel bir durumun olmadığını belirten sağlık raporunun alınması gerekir.
- Başka illerdeki spor lisesi yetenek sınavlarına girilebilir.
- Ankara, Kayseri, Aksaray, Diyarbakır, Adıyaman, Őanlıurfa, MuŐ, Batman illerinde ve birÇok büyükŐehirde var. Ancak Nevşehir'de Spor lisesi yok.
- %70 Yetenek Sınavı, %30 LGS isteniyor.

## Güzel Sanatlar Lisesi

- Yetenek sınavı var.
- Müzik ve Resim alanları var.
- %70 Yetenek Sınavı, %30 LGS isteniyor.



# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

## Meslekî Eğitim Merkezi

Meslek ve Teknik Anadolu Liselerine benzeri eğitimlerin verildiği; ancak daha sık uygulamaların olabildiği bir okul türüdür.

Öğrenciler ilgi ve yetenekleri olduğu meslek alanında hem çalışarak hem okuyarak eğitim alır. Eğitim süresi 4 yıldır.

Meslek liselerindekinden farklı olarak okul eğitimi haftada bir gündür. Diğer günlerde işletmelerde mesleki eğitim yapılır. Pratik eğitim esastır. Ancak teorik eğitim de ihmal edilmez. Okul devamsızlık sınırı yıllık 6 gündür.

İşletmelerde mesleki eğitim ilk seneden son seneye kadar devam eder. Üçüncü yılın sonunda öğrenciler Kalfalık sınavına, dördüncü yılın sonunda ise Ustalık sınavına alınır. Başarılı olanlara belge verilir.





# MERKEZİ YERLEŐTİRME (LGS PUANI) İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSE TÜRLERİ

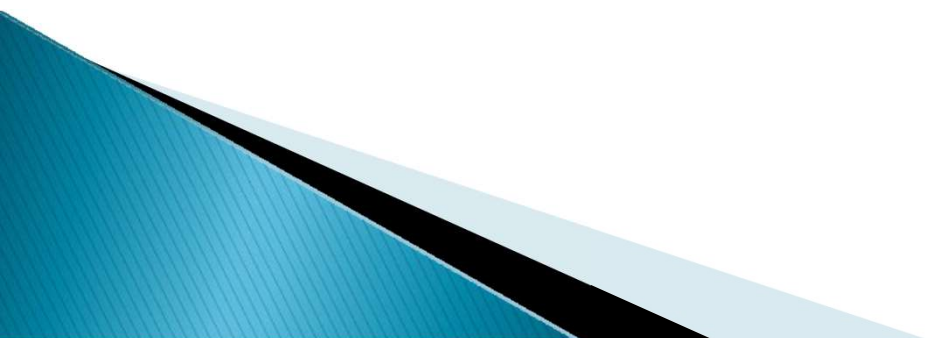
## Meslekî ve Teknik Anadolu Liseleri

-Meslek liselerine gitmek için ne istediğinizi bilmeniz çok önemli!!!

-AMP (Anadolu Meslek Programı) meslek dersleri ağırlıklı iken ATP (Anadolu Teknik Programı) ise kùltür dersleri ağırlıklıdır. Anadolu Teknik Programındaki bölümler LGS Puanı ile öğrenci almaktadır.

-Meslek liseleri ile ilgili detaylı bilgi ve videolar için “meslekitanitim.gov.tr” adresindeki Mesleki ve Teknik EĞitim 1-2 ve Meslek Liseleri adlı videoları lùtfen izleyin.

-Tüm Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde staj yapılır ve asgari ücretin en az %30’u kadar maaş alınır. Ayrıca sigorta da yapılır.



## **Sevgili Gençler;**

Sınavlarda başarılı olmak için **Orta Düzey Kaygıya**, **Tam Motivasyon ve Özgüvene**, **Net Bir Hedefe**, **Düzenli Bir Ders Çalışma Sistemine** sahip olmanız gerekir.

Ayrıca bu süreçte Okuma becerilerinizin (metni okumanın amacı, ana fikri yakalama, okuduğunu anlama ve yorumlama) güçlü olması için günde en az 30 dakika **kitap okumayı** unutmayın, **kendinizi ve sevdiklerinize de zaman ayırmayı** ihmal etmeyin...

**HAYATINIZDA KARŞILACAĞINIZ  
BÜTÜN SINAVLARDA BAŞARILI  
OLMANIZ DİLEĞİYLE...**

