



Olumsuz Konuşmalardan Uzak Durun

<https://egitimajansi.com/haber/olumsuz-konusmalardan-uzak-durun-haberi-80335h.html>



1 milyon 200 bine yakın öğrenci yarın LGS heyecanı yaşayacak. Sınav öncesi ve anında sürecin psikolojik etkilerini kontrol altında tutmayı sağlayacak tüyoları uzmanı açıkladı.

1 milyon 200 bine yakın öğrencinin ter dökceceği Liselere Geçiş Sınavı (LGS) yarın yapılacak. Bu yıl pandeminin gölgesinde yapılacak sınav öncesi hem öğrencilerde hem de ailelerinde heyecan dorukta. Sınava girecek öğrencilerin kendilerini rahatlatabilmek, kaygılarını kontrol altına alabilmek ve motivasyonlarını artırabilmek için dikkat etmeleri gereken bazı kuralları Bilfen İlköğretim Okulları Rehberlik Bölüm Başkanı Tuğçe Kılıç SABAH'a anlattı. "Son günü kendisine ne iyi gelecekse onu yaparak geçirmesi bir öğrenci için en iyisi. Bu bazen soru çözmek, bazen bir arkadaşını görmek, yalnız kalmak, yürüyüş yapmak, açık havaya çıkmak vb. olabiliyor. Burada önemli olan, öğrencinin tercihi, isteği ne buna dikkat etmek" diyen Kılıç öğrenciler için şu önerilerde bulundu:

Fiziksel olarak kendisine zarar verecek riski yüksek aktivitelerden kaçınılmalı.

Alışık olmadığı yiyecek ya da içeceklerden uzak durup her zaman alışık olduğu beslenme düzeniyle devam edilmeli.

Kendisi konuşmak istemediği sürece sınav konusu özellikle gündem yapılmamalı.

Moral bozacak kişi ve konuşmalardan uzak durulmalı.

Mümkün olduğunca olumlu ve pozitif bir ortam içerisinde olması sağlanmalı. Sınav günü öğrencilerimiz en geç 9.00'da okullarında olacaklar ve 9.30'da ilk oturum olan sözel bölüm başlayacak. Sınav sayısal bölüm yani ikinci oturumun ardından 12.50'de tamamlanacak.

HER SORU ALTIN DEĞERİNDE

Sınav anında öğrencilerimiz:

Her dersin çok değerli olduğunu unutmadan, hepsine aynı hassasiyeti göstererek soruları çözmeliler.

Kendilerini en iyi hissettikleri dersle sınava başlamalılar.

Bir dersteki en kolay sorunun da en zor sorunun da aynı puan değerine sahip olduğunu unutmamalılar.

Zorlandıkları sorularda vakit kaybetmeden, bir işaret koyarak geçmeli ve sınav bitiminde tekrar o sorulara dönerek detaylı bakmalılar.

Odaklanamadıklarını ya da duygularını kontrol edemediklerini hissettiklerinde kalemı bırakıp başlarını kaldırmaları, nefes egzersizi uygulayarak kısa bir süre rahatlamak için kendilerine izin verdikten sonra sorulara tekrar dönmeliler.

Sözel bölüm tamamlandıktan sonra olumlu ya da olumsuz hiçbir şekilde biten sınava dair düşünmemeli, tüm dikkatlerini bir sonraki sayısal oturumuna vermeliler.

45 dakikalık arada arkadaşları ile sınava dair hiçbir şey konuşmamalı, bu süreyi bedenlen ve zihnen rahatlamak için kullanmalılar. Unutmamak gerekir ki sınav, bilgimizle girdiğimiz ancak süreci yönetebilme becerimizle tamamladığımız bir süreçtir.

MİNİ MİNİ BİRLER İÇİN YAZ OKULU

Milli Eğitim Bakanlığı Eylül'de ilkokula başlayacak olmasına rağmen okul öncesi eğitimden yararlanamamış çocukların hazır bulunuş düzeyini artırmak ve ilkokula akranlarıyla eşit şartlarda başlamalarını sağlamak amacıyla okul öncesinde yaz okulları açacak. 2020-2021 eğitim ve öğretim yılının ikinci dönemi için karne, teşekkür ve takdir belgeleri 18 Haziran'da elektronik ortamda öğrenci ve velilerin erişimine açılacak, talep eden velilere ise okul müdürlüklerince basılı karne de verilebilecek. Telafi eğitimi için de "<https://telafidebendevarim.meb.gov.tr/>" internet adresinden gerekli bilgilendirmeler yapılacaktır.

CEYDA KARAASLAN/ SABAH