

HAZİRAN 2020, SAYI 6

8. SINIFLAR İÇİN

REHBERLİK EVİMDE

MUĞLA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SON RÖTUŞLAR :))))

YÜZDÜK YÜZDÜK
KUYRUĞUNA GELDİK

Evet genç!!!!

Heyecanla beklerken, gece gündüz çalışırken, uzaktan eğitim, pandemi derken sayılı gün geçti. Sınava sadece bir kaç gün kaldı. Bu Cumartesi dananın kuyruğu kopuyor!!!

Tamam bu kadar heyecan yeter :))))

Alt tarafı sınav senden değerli değil unutma!

Bu bülten son hazırlıklar için hazırlandı.



YAPILACAKLAR YAPILMAYACAKLAR

1 • Sınav Öncesi

2 • Sınav Anında

3 • Sınav Sonrası

SINAV ÖNCESİ



- Sınavdan önceki gece iyi uyu.
- Son ana kadar asla ders çalışma.
- Aşırı yemek ya da hiç yememek gibi hatalar yapma.
- Sınav öncesi dışarıda bilmediğin bir mekanda ya da bilmediğin, vücudunun ne tepki verdiğiinden emin olmadığın besinleri deneme.
- Sınav sabahı mutlaka kahvaltı et (tabi abartmadan:))
- Sınav anında tuvalet ihtiyacı yaratmayacak şekilde sıvı tüket.
- Sınavının nasıl geçmesini istiyorsan o şekilde hayal et.
- Sınav için ihtiyaç olan her şeyi bir gece önce hazırla; kâğıt, kalem, silgi vb.
- Sınava girmeden önce sınavla ilgili konularda arkadaşlarınla konuşma.

SINAV ANINDA

- Sınavda "Ara Bülten" konusu olan "turlama tekniği"ni kullanmanı tavsiye ederim.
- Yapamayacağın zor soruların da olabileceğini unutma.
- Sınav sırasında sadece sınava odaklan, başkalarının ne yaptığı, gelecekle ilgili planların gibi konuları bir kenara bırak.
- Sınavda yorulduğunda ve kaygın artarsa kısa bir mola ver ve derin nefes al.



SINAVDAN SONRA

Sınavın iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendini ödüllendir; kendine sevdiğin bir şeyler al, hoşlandığın bir şeyler yap. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğun konuları tespit edip eksiklerin ve yanlışların üzerinde dur, bu sınav geçti ama eğitim hayatın devam ediyor unutma. Başarılı olmak için neler yapması gerektiğini planla ve bunları uygulamaya koy.

