

# TEOG'a 5 gün kala gün gün heyecanınızı yatıştırarak öneriler..

26-27 Nisan'da yapılacak büyük sınava 5 gün kala alınabilecek önlemler ve yapılabilecek hazırlıklarla adım adım heyecanı yatıştırmak ve böylece başarı şansını artırmak mümkün.

Yayın Tarihi : 21 Nisan 2017 Cuma (oluşturma : 1/17/2018)

Nefesler tutuldu, geri sayım başladı. Zorlu maratonda sona yaklaşıldı. TEOG sınavına girecek 8. Sınıf öğrencileri ve ailelerinde heyecan büyük. 26-27 Nisan'da yapılacak büyük sınava 5 gün kala alınabilecek önlemler ve yapılabilecek hazırlıklarla adım adım heyecanı yatıştırmak ve böylece başarı şansını artırmak mümkün. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. B. Emel Tütüncü, "TEOG sınavına kısa bir süre kala binlerce öğrenci ve ailesinde heyecanın yanı sıra kaygı da en üst sınıra ulaşmış durumda. Oysa anne babalar, kaygının bulaşıcı etkisi olduğunu bilmeli; çocuklarına kaygı yerine sevgilerini hissettirmeliler. Öğrenciler de sınava 5 gün kala bazı noktalara dikkat ederek heyecanı yenip başarılarını artırabilirler" diyor. İşte gün gün öneriler, uyarılar...

## 5 gün kala: Son deneme sınavınızı yapın!

\* Eksik konuları çalışın, aşırıya kaçmadan daha önce çalışılmış konuların kısa bir tekrarını yapın. Gece geç saatlere kadar çalışmaya son verin.

\* Son deneme sınavınızı yapın! Bu tarihte yapacağınız son deneme sınavı hem eksik konularınızı görme olanağı sağlar hem de zaman yönetimi açısından ne durumda olduğunuzu gösterir. Sonraki günlerde çok sayıda soruyu deneme sınavı şeklinde, süre ayarlı çözmeye çalışmak bir bıkkınlık yaratabilir. Sınav sırasında uzun süre devam etmesi gereken dikkatinizi bu bıkkınlık duygusu bozabilir.

\* Uyku saatlerinizi net olarak belirleyin. Gece çok geç ya da çok erken yatmayın.

\* Sabahın erken saatlerinde uyanın, gündüz saatlerinde uyumayın. Sabahları kısa bir yürüyüş yapın. Gün içerisinde eve ve kapalı mekanlara hapsolmayın, temiz hava alın. Temiz hava almak, dikkat ve alginizi güçlendirir. Kaygı durumlarında derin ve sakin bir şekilde nefes almak, taze hava solumak endişe miktarınızı azaltır, kalp atım hızınızı ve solunum derinliğinizi olumlu etkiler.

\* Kahvaltı, öğle ve akşam yemeğini aksatmayın, abur cuburdan kaçınin.

\* Taze sebze ve meyve tüketmeye özen gösterin.

\* Dikkati artırıcı olduğunu duyduğunuz ve alışkın olmadığınız gıdaları, bitkisel karışımları

tüketmeyin.

\* Sınavla ilgili sizin konuşma ihtiyacınız yoksa; bu konuda konuşmaların yapıldığı (öneriler ya da destek niteliğinde bile olsa) yerlerden uzak durun. Bu konularda konuşmaya, öneri vermeye çalışan insanlar sıklıkla sınavın öneminden, yaratabileceği olumlu ya da olumsuz sonuçlardan çokça bahsetmeye yatkın, ayrıntıcı insanlardır. Üzerinizde baskı hissi yaratmaları sınav hakkındaki algınızı olumsuz yönde değiştirebilir.

\* Stres düzeyi yüksek, aşırı kaygılı yaşantılarınızla geçirdiğiniz zamanı kısıtlayın. Sıkıntı hissi de neşeli duygu hali gibi bulaşıcıdır. Başkalarının kendi performanslarıyla ilgili endişeleri sizin kendinizi daha endişeli, bazı hazırlıkları eksik yapmışsınız gibi rahatsız hissetmenize sebep olabilir.

#### **4 gün kala: Açık havada kısa süreli tekrar yapın**

\* En geç 23:00'de uyumuş olun. Çok erken ve çok geç yatmaktan kaçınin. Sabah erken saatlerde uyanın, mutlaka kısa süreli bir yürüyüş yapın. Yürüyüş yapmak; genel stres düzeyinizi azaltır, çevrenize karşı uyanıklığınızın ve farkındalığınızın artmasını sağlar. Bazal metabolizma hızınızı artırdığından gece uyku saatiniz geldiğinde uykuya rahat dalmanızı sağlar.

\* Eksik konuların ve ders tekrarlarının yanı sıra kısa süreli soru çalışmaları da yapabilirsiniz; ancak deneme sınavı gibi uzun süreli dikkat gerektiren sorulara yoğunlaşmaktan kaçınin.

\* Kahvaltı, öğle ve akşam yemeğinizi aksatmayın. Daha önce denemediğiniz yiyecek çeşitlerini denemeyin.

\* Alışveriş merkezleri ve oyun salonlarından uzak durun. Kapalı mekanlarda zaman geçirmeyin.

\* Gün ışığından yararlanın, dışarıda zaman geçirin. Eksik konular ve ders tekrarlarınızı da dışarıda, örneğin bir parkta ya da durakta oturarak yapabilirsiniz. Böylece siz sınavdayken dışarıdan gelen çeşitli dikkat dağıtabilecek uyaranlara da kendinizi alıştırmış olursunuz.

\* Yatmadan 2 saat önce bilgisayar, televizyon ve cep telefonu kullanımınızı sınırlandırın. Bu cihazlarla zaman geçirmeniz uyaranların fazlalığı nedeniyle uykuya dalmanızı zorlaştırır. Ertesi gün dikkat özelliklerinizi bozabilir.

\* Yatma saatinize yakın, daha önce çalıştığınız konuları, aldığınız ufak ders notlarını tekrar ederek uyuyun. Çok iyi anlamadığınız ya da ezberlemekte zorlandığınız bilgileri ufak notlar halinde tekrar edip hemen ardından uyumak bilgileri hafızaya daha iyi kaydetmenizi sağlar.

#### **3 gün kala: Dans edin**

\* Uykunuzu almış bir şekilde sabah erken saatlerde uyanın, dışarıda kısa süreli yürüyüş yapın.

\* Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği öğünlerini aksatmayın. Özellikle gün içinde kuru meyveler

ve süt, ayran, yoğurt tüketmeye zen gösterin. Kuru meyveler enerji verir ve mutluluk hissini artırır. Günlük hayatta düzenli tüketildiğinde sağlıksız basit Őeker ve Őekerli gıdalara gereksiniminizi azaltır. Protein içeren gıdalar ise beynin dikkat ile ilgili fonksiyonlarını güçlendirir.

\* Uzun süreli dikkat gerektiren soru çalışmalarından kaçının.

\* Sabah saatlerinde ders tekrarları ve kısa süreli basit soru çözümleri üzerinde çalışmalar yapın.

\* ğleden sonra sinema, tiyatro gibi etkinliklere katılın. Sınav hazırlığı dışında değişik bilgiler almaya, güncel konularla ilgilenmeye çalışın.

\* Aşırıya kaçmadan yüksek sesle müzik dinleyin, dans edin. Arttırdığınız fiziksel aktiviteniz ve müzik eşliğinde hem zihniniz hem vücudunuz gevşeyecektir. Dans etmek ve müzik dinlemek kişilerin takıntılı bir biçimde benzer konuları düşünmesine büyük ölçüde engel olur. Sınav konusunda tekrarlayıcı düşüncelerin yoğunluğunda azalma, kaygı duymanızı engeller.

## **2 gün kala: Sohbetlerinizde bugün sınavı unutun!**

\* Sabah erken saatte kalkın, alışkın olduğunuz biçimde kahvaltı yapın.

\* Dışarıda zaman geçirin, arkadaşlarınıza ve ailenize zaman ayırın. Ancak sınav dışı konulardan konuşun. Sohbetlerinizde bugün sınavı unutun. Böylece zihninizi serbest bırakmış, dikkat için hazır hale getirmiş olursunuz. Hayatınızda sınav dışında çok daha önemli durumlar olduğunu, kişiler arası ilişkilerde çözülmesi gereken birçok konu bulunduğunu fark etmek, sınavın gznzdeki üstün ve abartılı yanını kontrol altına almanız, kaygıyı dengelemenizi kolaylaştırır.

\* Ders tekrarları ve soru çözümlerini ev dışında, park ya da kafeterya gibi uyarandan zengin ortamlarda, kısa aralıklarla yapmaya çalışın.

\* Uzun süreli ders tekrarlarından, çok sayıda deneme sınavları uygulamalarından kaçının.

\* Gün içinde açık havada ve yorulacağınız (ama aşırıya kaçmayın) aktivitelerde bulunun.

\* Akşam yemeğini evde yiyin, vaktinde uyuyun.

## **Sınavı 1 gün kala: Elektronik araçlardan uzak durun**

\* Sabah kalkış saatiniz, sınav günü kalkacağınız saatle aynı olsun.

\* Kahvaltı içeriği ve beslenme biçiminizi yine sınav sabahı için planladığınız Şekilde gerçekleştirin.

\* Gün içinde çok kalabalık yerlerden uzak durun.

\* Bir iki yakınınız ya da arkadaşınızla mümkün olduğunca sakin, güzel ve olumlu sohbetler yaptığınız

bir gün geçirmeye çalışın.

\* Gün içinde a kalmamaya, şeker ve şekerli gazlar tkmemeye dikkat edin.

\* ay, kahve, kolalı ve gazlı içeceklerinden, enerji içeceklerinden uzak durun.

\* Tekrar etme ihtiyaı duyduğunuz ders konularını ya da çözümlerini gözden geçirin.

\* Yatma saatinizden 2 saat önce televizyon, cep telefonu ya da play- station, oyun konsolları gibi elektronik araçlarla temasınızı kısıtlayın. Aksi halde uyarılardan zengin bu cihazların uyarıcı etkisi dikkat dağınıklığı ve çeşitli uyku sorunları yaşamanıza sebep olabilir.

\* Yatma saatinizden önce kısa ders tekrarları yapmak hafızanızı tazeler. Çok geç saatlere kalmadan aldığınız kısa notları okuyarak bilgilerinizi canlı tutabilirsiniz.

\* Stres düzeyinizin yükseldiğini hissettiğiniz anlarda burnunuzdan derin nefes alın ve başka konular (zellikle hoşunuza giden bir yer, eğlendiğiniz bir gün, sınav sonrasında katılacağınız bir eğlence gibi) zerinde ayrıntılı düşünmeye çalışın. Bir süre nefesinizi tutarak tümünü ağzınızdan verin. Bu şekilde nefesinizi kontrol ederek aşırı kaygı yaşamanın önüne geçmiş olursunuz ve kendinizi gevşemiş hissedersiniz.

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**TEOG'a 5 gün kala gün gün heyecanınızı yatıştıracak öneriler..**