**POZİTİF DÜŞÜNME ÜZERİNE PRATİK YAPIN**

İnsanların olaylara karşı bakış açıları vardır. Olumlu şeyler düşünmeyi, olumlu bakmayı öğrenmek insana büyük bir güç kazandırır çünkü düşünceler hareketlerimizi etkiler, olaylara farklı ve güzel bakış açıları kazandırır.



**KENDİNİZE İNANMAK İÇİN SEBEPLER BULUN**

Bu güne kadar çalıştınız, uğraştınız. Halıyı ilmek ilmek dokudunuz. Kovayı damla damla doldurdunuz. Bırakın geçmiş geçmişte kalsın, Siz çabanız ve gayretinizle mücadelenizi verin.



• Türkücülere soruyorlar heyecan var mı? Evet çok heyecanlıyım derler. Belki bin kere söyledikleri türkü için heyecanlanırlar. Sahneye çıktıklarında performanslarını gösterirler. Kaygınızdan tamamen kurtulmaya çalışmayın, çünkü bir miktar kaygı gerekli ve doğaldır. Bunun yerine kaygı duyabileceğinizi kabul edip onu kontrolünüz altında tutmaya çalışın.

• Sınava girenlerin bir çoğu sizin hissettiklerinize benzer duyguları hissedip, düşündüklerinizi düşünüyor. Siz de kendinizi kaygılı hissettiğinizde daha önceki başarılarınızı düşünün, sadece başarılarınızı.

• Dinde vesveseye itibar edilmez. İbadette şüphe olmaz. Biz de üniversite çalışmalarımızda kendimize güveneceğiz ve olumlu düşüneceğiz. Kendimizden şüphe etmeyeceğiz.

**SINAVDAN ÖNCE**

Sınav öncesi günü dinlenmeye ayırın. Sınavdan bir gün önce ders çalışmayı bırakıp sevdiğiniz kişilerle sohbet, dinlendirici özelliği olan oksijenli yerlerde oturarak ve dolaşma faaliyeti gibi etkinliklerle gününüzü geçirebilirsiniz. **Sohbet konunuzun sınav dışında olmasına özen gösteriniz.** Bedensel ve zihinsel yorucu aktivitelerden sınav öncesinde uzak durun.

Otobüsle sınav yerine gidecekler için otobüsün kaçta nereden geçtiğini, ne kadar zamanda bir geldiğini, sınav yerine ne kadar zamanda vardığını öğrenin. Sınava gireceğiniz okulu, salonu görün. Bazen okul isimleri karıştırılabilmektedir. Sınav giriş belgesindeki okul ismi ile okul tabelasındaki okul ismini kontrol edin içiniz rahat olsun.

Sınavdan önce yapılması gerekenlerden biri de sınava kadar günlük hayatlarını düzene sokmaktır. Akşamları 23.00-24.00’ü geçmeden yatmak, sabahları 07.00- 8.00’de kalkmak, sınava yakın günlerde yeterli ve düzenli uykuyla zihnin dinlendirilmesine özen göstermek iyi olur. Son günlerde saat kaçta yattıysanız, aynı saatte yatın. Erkenden yatarak kendinizi “ bir an önce uyumalıyım” gerilimine sokmayın. Uyumakta zorluk çekerseniz paniğe kapılmayın.

 Gün içinde ve akşam yemeğinde sağlığınızı bozma tehlikesi olan hazır gıdalardan, yiyeceklerden uzak durun.

Sınav esnasında sınav salonundan çıkamayacağınız için çiş külotu alıp her hangi bir olumsuz duruma karşı hazırlıklı olabilirsiniz. Dua edin, büyüklerinizden dua alın. Sınav günü evden çıkarken abdestli çıkın.

**Evrakların hazırlanması: Dördü bir arada: sen, kimlik, sınav giriş belgesi, su**

**DUA EDİNİZ**

Ey rahmet ve merhamet sahibi Allahım. Kalplerimizi yatıştır sekinet ver. Ayaklarımızı dininde sabit kıl.

“Allah’ım gönlümde olanı hakkımda hayırlı eyle, hakkımda hayırlı olanı gönlüme razı eyle… Hz. Ali (k.s.)

” Ey Rabbim, göğsümü aç, genişlet, işimi kolaylaştır. Dilimde bulunan düğümü çöz de sözümü anlasınlar. (Taha 25-28)

**SINAV GÜNÜ**

**9:30** gibi **sınava gireceğiniz okul**da olacak şekilde kalkınız. Trafiği dikkate alınız.

**DİKKAT:** Adaylar, sınavın sabah oturumlarında saat 10.00’dan sonra; öğleden sonra oturumunda ise saat 15.30’dan sonra sınav binalarına, sınavın cevaplama süresi başladıktan sonra sınav salonlarına alınmayacaklardır.

 Rahat olacağınız elbiselerinizden seçiniz. Kıyafetlerinizi sınav gününden önce hazırlayınız.

Sınav sabahı alışık olunmayan kahvaltıdan uzak durun. Normal şekilde kahvaltınızı yapın.

Ailenin, öğrenciden çok heyecanı varsa, sınava kendinizi rahat hissettirecek bir başka kişi ile gitmek tercih edilebilir.

Evden çıkarken **sen, kimlik, sınav giriş belgesi, su**

Uykunuzu tam alamamış olsanız da çok önemli değil. Sizin gibi bir insana azıcık uyku ne yapabilir ki. Yeter ki moralli olun.

 Sınav yerinde tanıdıklarınızla sınav konusu dışındaki konularda sohbet edin. Başkalarıyla sınavla alakalı konuşmayın.

09.55 sonra sınav salonundan çıkamayacağınız için lavabo ihtiyacınızı giderebilirsiniz.

Sıraya oturduğunuzda rahat olduğunuza emin olun. Sıranız sallanıyor rahatsız edici bir durum varsa salon görevlilerinden yardım isteyin.

Sınav esnasında vücudunuzda heyecan belirtileri hissederseniz bu belirtilerin sınavın başlarında normal olduğunu düşünün. Bu hafif heyecanın sınava daha iyi konsantre olmanıza katkıda bulunacağını aklınızdan çıkarmayın. Nefes ve gevşeme egzersizleriyle kendinizi rahatlatın.

**Soruları cevaplamaya daha önce alışık olduğunuz yöntemle devam edin, yeni bir yöntem denemeyin.** Deneme sınavlarındaki tarzınızı devam ettirin. **Sınavda kitapçık türü fazla olduğu için ilk sorular üst üste zor gelebilir.** Çözülemeyecek soruların da olabileceğini unutulmamalıdır. Bu durumda sınav çok zor diye paniğe kapılmayın. Unutmayın sınav sorularının %10 u çok zor ve % 20 si zor sorulardan oluşmaktadır. Yapmamız gereken en uygun davranış sorularla inatlaşmadan, mutlaka çözmem gerek demeden **turlama yöntemini** kullanıp yapamadığınız sorular üzerinde fazla durmadan geçmek zaman kalırsa tekrar geri dönmektir.

Sınavda diğer öğrencileri kontrol etmeyiniz ve onların sayfaları hızlı çevirmelerini bak ben yavaş ilerliyorum şeklinde değerlendirmeyiniz. Konsantrasyonunuzu çözeceğiniz soruya yönlendiriniz. Unutmayın sınavda hızlı yapan değil doğru yapan kazanır. Onlar soruları atlayarak da yapıyor ya da sınavda ben de kendimi bi deneyim diye düşünüp girmiş olabilir.

Sınav salonundaki saatle zaman zaman durumunuzu kontrol ediniz. Bölümler arası geçişlerde hızınızı ayarlayınız.

Suyunuzu masanın üzerine koymayınız oturma bölümüne koyunuz. Yanlışlıkla dökülme ihtimaline karşı optik formu korumaya almış olursunuz.

Suyu azar azar içiniz böylece tuvalet ihtiyacı hissetmezsiniz.

Cevapları, kaydırma yapmamanız için cevap kâğıdına aktarırken alıştığınız yöntemleri kullanın. Bir bölüm bittiğinde baştan, ortadan, sondan üçerli kontrol yapılması kaydırma yapmamaya yardımcı olur. (7,8,9. Sorular, 23.24.25. sorular, 32,33,34. Sorular gibi)

Çok gerginleştiğinizi, yorulduğunuzu fark ederseniz birkaç nefes egzersizi ile gevşeme egzersizi yapmakta fayda var.

**Her ne olursa olsun sınav boyunca elinizden geleni yapınız ve kesinlikle yarım bırakmayınız.**

Sorular zor gelirse herkese zor geldiğini bunun **sıralama sınavı** olduğunu unutmayınız.

Size ayrılan süreyi son saniyesine kadar değerlendirin.

Öğrencilerimiz Din Kültürü dersinden muaf olmadığı için ilave Felsefe/Felsefe Grubu sorularını cevaplamayacaktır. Dalgınlıkla çözmeniz durumunda hem size zaman kaybettirecek hem de hiç bir faydası olmayacaktır.

TYT sınavından sonra arkadaşlarınızla sınavı değerlendirmeyin.

**SINAVDA YORULDUĞUMUZDA KENDİMİZİ GERGİN, HEYECANLI YADA KÖTÜ HİSSETTİĞİMİZDE YAPABİLECEKLERİMİZ.**

Olumlu düşün - Nefes egzersizi - Şakaklara masaj - Gevşeme egzersizi

**NEFES EGZERSİZİ** Burnunuzdan derin nefes alıp, yavaşça ağzınızdan verebilirsiniz. Burnunuzdan aldığınız sürenin iki katı kadar sürede ağzınızdan nefesi veriniz. Nefes aldığınızda önce göbeğiniz sonra göğsünüz iyice şişmelidir. Bunu 4-5 defa yapabilirsiniz.

**GEVŞEME EGZERSİZİ**

Egzersizin ilk adımı ellerin gevşetilmesi ile başlar. Ellerinizi olabildiğince sıkı bir şekilde yumruk yapın. Üç saniye kadar yumruğunuzu sıkın ve beş saniye kadar gevşetir (içinizden saniye sayabilirsiniz). Bunu ve aşağıdaki diğer egzerizleri üç kez tekrarlayın. Ellerinizden sonra sıra kollarınızda.

Kollarınızı önünüzde bir duvar olduğunu düşünerek ileri doğru gerin. Avuç içleriniz karşıya baksın. Yaklaşık üç saniye kadar kollarınızı ileri doğru gerin ve beş saniye tamamen gevşek bırakın. Kollarınızı gevşetirken iki yanınıza kollarınızı bırakın. Sıra omuzlarınızda.

Omuzlarınızı, başınızı oynatmadan sanki kulaklarınıza değdirmek ister gibi yukarı kaldırın. Olabildiğince omuzlarınızı kasın. Üç saniye kadar bekledikten sonar beş saniye yavaş yavaş omuzlarınızı düşürerek gevşetin. Sıra boynunuzda. Başınızı çenenizi göğsünüze değdirmek istermiş gibi öne doğru eğin. Üç saniye kadar bu pozisyonda kaldıktan sonra gevşetin ve beş saniye sonra tekrar edin.

Karnınızı, karın kaslarınızı kasabildiğiniz kadar kasın ve üç saniye sonra gevşetin.

Bacaklarınızı ileriye doğru uzatıp kasabildiğiniz kadar kasın. Sanki bir duvarı ileri itmeye çalışıyor gibi bacaklarınızı ileri doğru itin ve üç saniye böyle kaldıktan sonra beş saniye gevşeyin. Egzersiz sonunda tüm kaslarınızın ağırlığını olabildiğince bırakın. Hiç bir kasınızı gergin kalmadığından emin olun. Sınav esnasında rahatsız olan, gerildiğini hissettiğiniz organınıza gevşeme tekniğini uygulayabilirsiniz. Gevşeme ve nefes egzersizlerini şimdiden deneme sınavlarında uygulayabilirsiniz..

**ÇORUM BELEDİYESİ PROF DR. HAYREDDİN KARAMAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ**

**KÖTÜ SENARYOLARA HAZIRLIKLI OLMAK**

****

****

****



