

LGS'YE 1 AY KALA NE KADAR HAZIRSIN?

- Bundan sonra "Her gün 1 deneme" çözmem gerektiğini biliyorum.
- Eksik olduğum konularda öncelikle tekrar etmem gerektiğini, sonra test çözmem gerektiğini biliyorum.
- Kaygılandığımda nefes egzersizi yapıyorum. (Burundan 4 saniye al, ağızdan 8 saniye ver)
- Çalıştığım ortamda başta cep telefonu olmak üzere ders araç gereci dışında başka hiçbir şey yok.
- Dengeli ve yeterli beslenmem gerektiğini biliyorum, bol su içiyorum.
- Kafamda nasıl çalışmam gerektiğini planladım.
- Uyku düzenimi korumam gerektiğini biliyorum.
- Sessiz ve aydınlık bir yerde çalışmam gerektiğini biliyorum.
- Zihnimi meşgul edecek, odaklanmamı güçleştirecek şeylerden uzak duruyorum.
- Sınav sonucumun iyi olacağına inanıyorum, çünkü kendime güveniyorum.

NAZMI OĞUZ ORTAOKULU | REHBERLİK SERVİSİ

SONUÇLAR



İŞARETLEDİĞİN MADDE SAYISI:

9-10 Arası → **Yeterince hazırsın!**

4-8 Arası → **Biraz daha gayret :)**

0-3 Arası → **Artık ne yapman gerektiğini daha iyi biliyorsun :)**