

# BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ

# LGS'NİN BEYİNİ



*Beyninizin Sınırsızlığını Keşfedin!*

*Sayı 1 - Ağustos 2024*



## Hayata Sınavı Katabilmek

Sınavlar hayatın bir parçası ama hayat sadece sınavlardan ibaret değil. Motivasyonunu kaybetmeden stresle başa çıkıp hayallerine odaklanman için sana destek olacak ipuçları ve etkinlik önerileri burada! Unutma, sen değerlisin ve içindeki potansiyeli keşfetmek için bu yollukta yalnız değilsin.

## Beyin Egzersizleriyle Zihinsel Esneklik

Düşündürten Sorular bölümümüzde Matematiksel bulmacalar, sözel mantık soruları, görsel zeka oyunları ve daha fazlası seni bekliyor.

Unutma, beyin de bir kas gibidir, ne kadar çok çalıştırırsan o kadar güçlenir!

## Ağustos Ayını Nasıl Geçireyim?

Güneş, deniz, kum... Tamam, tatil güzeldi ama LGS için kolları sıvamanın tam zamanı! Hem eğlenip hem ders çalışabileceğin, dolu dolu bir Ağustos ayı seni bekliyor. Beynini çalıştır, motivasyonunu yükselt ve LGS'ye sağlam bir adım at!

*Zafer, zafer benimdir diyebilenindir.*

*Başarı ise "başaracağım" diye başlayarak sonunda "başardım diyenindir.*

*Mustafa Kemal Atatürk*



Web Sitemiz İçin  
Tıklayın ya da Taratın



Instagram Hesabımız İçin  
Tıklayın ya da Taratın



## İçeride Neler Var?

3 Editörden

4 Hayata  
Sınavı  
Ekleme

6 Ağustos  
Ayını Nasıl  
Geçireyim?

8 Ayın Filmi  
Yapılacaklar Listesi

9 Ayın Kitabı  
Ayın Şarkısı

10 Sınavı  
Bitirenlerden  
Mesajlar

12 Düşündüren Sorular

LGS'NİN BEYİNİ

BÜLTEN SAHİBİ  
BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ

AĞUSTOS 2024

SAYI 1



## Bültenin Yayın Kurulu

Gonca PEKTAŞ ÇİLLİ  
Ece Yeşim CİNEMRE  
İSA YILMAZ  
Sevda MÜMİNOĞLU

## Bültenin Editörü

Şule ALPALTAY

## Tasarım

Gonca PEKTAŞ ÇİLLİ

[www.beyinegzersizleriderneği.com](http://www.beyinegzersizleriderneği.com)

(530) 081 94 30

## Bu Sene O Sene! Başlıyoruz...

LGS yolculuğunda sana eşlik edecek en renkli, en enerjik ve en bilgilendirici rehberinle tanışmaya hazır mısın?

İşte karşında "LGS'nin Beyni!"

Beyin Egzersizleri Derneği olarak bu dönemde sana destek olmak amacıyla her ay özel bir bülten hazırlayacağız.

### Bu bültenlerde neler olacak?

- Eğitim uzmanlarının tavsiyeleri ve rehberliğiyle kendini daha iyi tanımanı sağlayacak ve nasıl daha iyi öğrendiğini keşfettirecek yazılar,
- Başarı hikayeleri, ilham verici röportajlar ve motive edici hikayeler,
- Eğlenceli beyin egzersizleri ve zeka oyunları
- Sınav sisteminden, tercih dönemine kadar aklına takılan tüm sorulara cevaplar,
- Kitap, film, müzik ve aktivite tavsiyeleri,
- Küçük güzel sürprizler.

### Bültenleri kim hazırlayacak?

Farklı alanlarda uzmanlaşmış ve sınav hazırlığında hayatı senin için kolaylaştırmak için destek vermeye hazır olan gönüllü öğretmenler, eğitim uzmanları, psikolojik danışmanlar, eğitim koçları ve tabii ki beyin antrenörleri...

Hayatı senin adına kolaylaştırmak için; Çok güzel bir ekip var yanında. Emin ol!

### Neden bu bültenleri hazırlayacağız?

Çünkü biz, LGS hazırlığının sıkıcı ve yorucu olmak zorunda olmadığına inanıyoruz!

Bu yolculukta bizimle olacak bütün eğitimcilerimize ve her daim desteği için sevgili hocamız Dr. Funda Demirel'e çok teşekkür ediyoruz.

En çok da sana teşekkür ediyoruz genç arkadaşım! Verdiğin emeklerin ve masa başında geçirdiğin saatlerin sana başarıyla geri dönmesini diliyoruz.

Şule Alpaltay  
Bültenin Editörü

## Hayata Sınavı Eklemek!

Sınava hazırlık seneleri sınava hazırlanan öğrenciler için zor seneler. Sadece öğrenciler için mi? Bu öğrencilere senelerce emek veren anne babalar hatta evin diğer çocukları için de zor elbette. Hatta bazen daha da zor. En az bir seneliğine evdeki düzen ve hayatlar büyük oranda değişiyor, rutinler bozuluyor, evde konuşulan konular bile çoğunlukla sınavla ilgili oluyor. Hele işin içinde bir de kaygı varsa ev ortamı kaotik bir hal alabiliyor. Sınav hazırlığına başlarken stratejiler belirleniyor, programlar oluşturuluyor, test kitapları alınıyor. Bir de bakmışsınız sınav birdenbire hayatın tam merkezine yerleşmiş. Evet evet tam da şu sıralar senin hayatını anlatıyorum belki de :)



Sınav önemli! Odaklanmak, düzenli çalışmak, hedef koymak ve hedefler doğrultusunda ilerlemek gerekiyor. Bu kaçınılmaz bir gerçek. Eğer sana bu süreç çok kolay geçecek, çalışmana gerek yok diyen birileri varsa inanma! Ama bir başka gerçek daha var. Hayat da devam edecek...



Sınav hazırlığı süresince okul devam edecek, arkadaşlarınızla, ailenizle iletişiminizi sürdürmeniz gerekecek. Kendinize vakit ayırmak isteyeceksiniz. İşte burada bir kelime ve bir cümle bizim için çok önemli olacak. Kelimemiz "denge". Cümle ise...

### Sınavı hayatın içine kat!

Bu cümleyi fazlasıyla açacağız senin için. Bu bülteni hazırlamamızın amacı da zaten tam da bu cümleyi sana sık sık hatırlatabilmek.

Bu cümle sınav hazırlığında hayatını hiç değiştirmemen gerekir anlamına gelmiyor. Elbette bu sene bazı alışkanlıklarından feragat etmek zorunda kalacaksın, daha fazla ders çalışman gerekecek. Çünkü gelecek sene kendini hayal ettiğin lisede görmek istiyorsan bunun bir bedeli var. Emek ve gayret olmadan hayallere ulaşmayı düşünmek gerçekten sadece hayal olarak kalmaya mahkum bir hayal!



Peki, nasıl olacak hayatın içine sınav hazırlığını entegre etmek? Sınav hazırlığını bu hazırlık için ayırdığın sürede elinden gelen her şeyi en iyi şekilde yaparak. Dur dur, sakın okumayı bırakma! Bunu herkes söylüyor, evet. Okumaya devam et hadi :)

Anda kal genç arkadaşım, anda kal! Ders çalışırken sadece dersine odaklan, zihnini gereksiz düşüncelerden arındır. Ders çalışmayı bıraktığında çözemediğin soruları, anlamadığın konuları, can sıkıntısını masanda bırak! Elbette onlara tekrar döneceksin, dönmelisin. Ama annen yemeğe mi çağırdı? Yemek yerken yemeğinin tadını çıkar. Arkadaşlarıyla dışarı çıktığında paylaşımlarına odaklan, yürüyüş yaparken doğanın güzelliklerini fark et. Kitap okurken satırların arasında kaybol, müzik dinlerken melodilerin içinde dans et. Her anın tadını çıkar çünkü hayat sadece şu anda yaşanıyor. Kısacası ders çalışırken başka hiç bir şey düşünme, diğer zamanların da tadını çıkar. Hayatın her anından en üst düzeyde verim ve keyif al.

Çevrendeki her şey sana sınavı hatırlatırken ve herkes sınava odaklanmışken bunu yapmak hiç kolay değil biliyorum. Ağustos ayı yoğunlukların yeni yeni başladığı bir dönem ve zihnini buna alıştırmak için çok uygun bir zaman. Unutma, her zorluğun üstesinden gelmek için zihninin gücünü ve onu nasıl yöneteceğini keşfetmen yeterli. İnan bana bu konuları ve test kitaplarını bitirmen kadar önemli! Bu süreçte ilerledikçe ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksın.

Sana yardımcı olmak için yolculuğunda yanında olacağız. Anın güzelliklerini sana hatırlatacak pratik fikirler ve etkinlik önerileri ile süreci senin için daha kolay hale getirmeye çalışacağız. Son aya geldiğimizde bugünkü taze enerjinle kalabilmen bizim için çok önemli.



Çünkü sen çok önemlisin! Dünyada senden sadece bir tane var! Kendine değer ver ve potansiyelinin farkına var. Bu sınav sadece bir adım, hayatında seni bekleyen daha nice başarılar var.

Eylülde görüşmek üzere...

Gonca Pektaş Çilli  
Fen Bilimleri Öğretmeni - Eğitim Bilimci  
Beyin Antrenörü  
Beyin Egzersizleri Derneği Yönetim Kurulu Başkanı



## Ağustos Ayını Nasıl Geçirmeli?

Merhaba genç arkadaşım, benim ismim Ece. Psikolojik danışmanın olarak, LGS maratonunda seninle her ay burada buluşmaktan büyük bir keyif alacağımı belirterek başlamak istiyorum sözlerime :)



İşte Ağustos ayındayız... Bu uzun, inişli-çıkışlı maratonun start çizgisinde düşünebilirsin kendini. Derin bir nefes al ve at o ilk adımı! Sana rehberlik edebilmek adına birkaç önemli noktayı seninle paylaşmak istiyorum;



Bu ayda çoğunlukla LGS'ye hazırlık sürecinin fiilen başladığını gözlemleriz. Gerek özel okulların programları, gerek dershaneler, gerek tecrübelerine başvurduğunuz sizinle özel olarak ilgilenen öğretmenler... Bütün bu harekete geçme durumu sende çok farklı duygular uyandırabilir; heyecan, endişe, stres ve bazen de korku hissedebilirsin. Şunu lütfen unutma, senin sürece yönelik herhangi bir duygu hissetmen sınava karşı duyduğun sorumluluğun ve önemseyişinin en büyük göstergesidir.

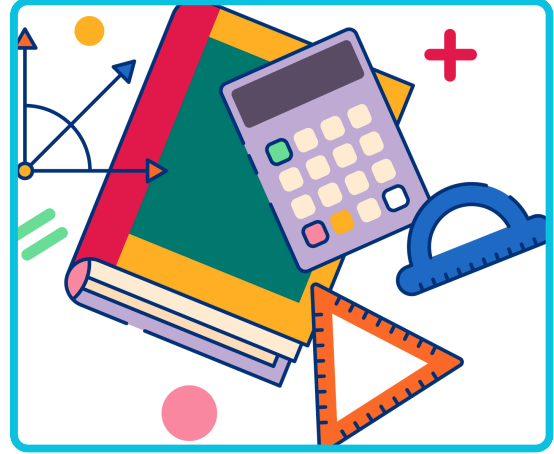
Hissettiğin duygulara sahip çık ancak duyguların kırmızı alarm verecek kadar çalışmalarını ve günlük yaşamını zorlarsa destek almaktan çekinme.

Sürece nasıl bir disiplinle başladığın çok önemli.

Çözmek için can attığın, matbaadan yeni çıkmış test kitapları, gıcır gıcır defterler, kalemler ve sen... Bembeyaz bir sayfaya ilk cümleleri yazmak gibi değil mi ?



Bu ay , 6 sınav dersinde öğreneceğin ilk üniteleri sindire sindire öğrenerek sağlam bir temel oluşturman ve bütün bir seneyi o temelin üzerine inşa etmen gerektiğini bilmelisin. Sık tekrar, farklı niteliklerde soru çözümü... Öğrenmeyi kalıcı hale getirmek için bundan daha güzel bir yöntem olabilir mi ? :)



Sana önerebileceğim en önemli şey ise; Kendini ilk aydan sakın tüketme genç arkadaşım... Senin enerjinin sürecin sonuna kadar sana eşlik etmesi gerekiyor ve inan zaman ilerledikçe o enerjiye her zamankinden daha çok ihtiyaç duyacaksın. Unutma bu bir maraton bir sprint değil!

Hedeflerini gözünde canlandır, başarı hikayeleri oku, seni motive eden müzikler dinle.

Bu sene O sene!

Umarım bu ayı süreç adına güzel bir başlangıç yaparak, kendine güveninin ve motivasyonunun her geçen gün arttığını hissederek geçirirsin.

Ne olursa olsun, her koşulda yanındayız! Bir sonraki sayıya kadar kendine iyi bak :)

*Ece Yeşim Cinemre*  
*Psikolojik Danışman - Beyin Antrenörü*

## Ayın Filmi



### ÖLÜ OZANLAR DERNEĞİ

1989 yılı filmi

Komedi/Dram

2 saat 8 dakika

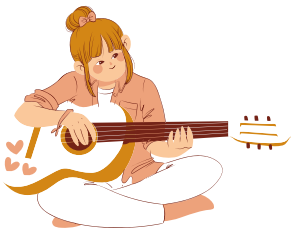
En iyi özgün senaryo Oscar Ödülü

Geleneksel ve katı kurallara sahip bir okulda geçen Ölü Ozanlar Derneği, öğrencilerinin hayatlarına dokunan sıra dışı bir edebiyat öğretmeni olan John Keating'in hikayesini anlatıyor. Keating, öğrencilerini ezberci eğitim sisteminin dışına çıkararak kendi seslerini bulmaya, tutkularının peşinden gitmeye ve hayatı dolu dolu yaşamaya teşvik eder. Ancak bu özgürlük arayışı, okul yönetimi ve ailelerle çatışmalara yol açar.

Ölü Ozanlar Derneği, izleyicilere ilham veren, düşündüren ve duygulandıran unutulmaz bir başyapıt.

## Mutlaka yap!

Sevdiğin bir şeyi yapmak için zaman ayır!



Doğayla başbaşa zaman geçir!



Fiziksel olarak aktif ol!

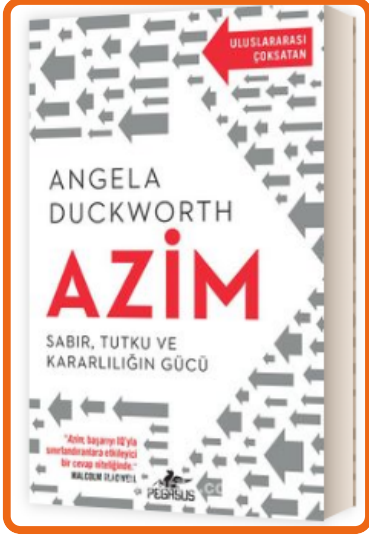


Sağlıklı uyu!





## Ayın Kitabı



Bu ay editörümüzün sizler için seçtiği kitap "Azim".

Ödüllü psikolog Angela Duckworth, başarıya giden yolun sadece doğuştan gelen yeteneklerden ibaret olmadığını, azmin de en az onun kadar önemli olduğunu çarpıcı örneklerle ortaya koyuyor. Son araştırmalarına dayanarak, doğal yeteneğe sahip olsa bile azimli olmayanların potansiyellerini tam olarak kullanamadıklarını, azimli olanların ise büyük başarılarla imza atabildiklerini gösteriyor.

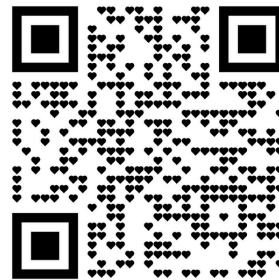
Kitapta, doğuştan gelen yetenek ile azimli çalışmanın başarıya etkisi, toplumun neden doğuştan yeteneğe daha fazla değer verdiği, başarıya ulaşmak için aşırı çalışmanın gerekli olup olmadığı, azimli olmanın pes etmeyi de gerektirebileceği gibi sorulara yanıt aranıyor. Ayrıca, azmi kullanarak potansiyelimizi nasıl gerçekleştirebileceğimiz konusunda da yol gösteriliyor.

## Ayın Şarkısı

Editörümüz Şule Alpatay'ın ilk ay için seçimi Bulutsuzluk Özlemi'den "Sözlerimi Geri Alamam" şarkısı, etkileyici sözleri ve müziğiyle dinleyeni duygusal bir yolculuğa çıkarıyor. Dinlemek için;

Bülteni çevrimiçi okuyorsan tıkla

Bülteni basılı olarak okuyorsan QR kodu tarat



## Sınav Sürecini Geride Bırakanlardan Mesaj Var!



*Bahar Özer  
Balıkesir Sırrı Yırcalı  
Anadolu Lisesi*

Merhaba Sevgili Arkadaşım,  
Ben gelecekte gelen bir ablan:)

Senin geçeceğin yollardan yeni geçtim ben de.  
Belki de seni en iyi ben anlarım.

Öncelikle bu sürecin zor, azim isteyen, fedakarlık gerektiren bir süreç olduğunu unutmamalısın.

Sonuçta hangi güzel şey kolay elde ediliyor ki? :)

Zor ancak kafanda çok büyütmeni gerektiren, seni çok fazla kaygıya sokacak bir sınav da değil bu.

Hayatımızın bir aşaması olarak kabul ediyoruz sınavı yani büyüyoruz.

Herkes sana bir şeyler söyleyecek.

Kimi zaman annen baban bile seni zorlayacak. Her şeyi bırakmak "Aman canım, ne olursa olsun artık" demek isteyeceksin.

Kimi zaman çalışmalarının karşılığını aldığını göreceksin ve kendinle gurur duyacaksın.

Sen elinden geleni yap bu süreçte.

Gülüp ağladığımız, kendimizden dahi bıktığımız anlar olacak ancak her seferinde ayağa kalkacağız çünkü bir hedefimiz var bizim!..

Sana en önemli tavsiyem şu olacaktır:

Lütfen kaygılarını olabildiğince azalt.

Daha rahat olan insanların (her zaman değil tabii ki) genelde sınavlarının daha iyi geçtiğini göreceksin.

Bu rahatlık tembellik yapmak değil ama...

Elinden geleni yapmanın kalbe verdiği huzur.. :)

Her kafadan bir ses çıkacak.

Senin hayatında yeri olmayan insanların sözlerine takılmadan yola devam etmeye bak.

Şans seninle olsun...



## Sınav Sürecini Geride Bırakanlardan Mesaj Var!



Zeynep Ceyda Bakar  
Balıkesir Fatma Emin Kutvar  
Anadolu Lisesi

Merhaba, ben Altıeylül Ortaokulu 2024 mezunu Zeynep Ceyda Bakar. LGS süreci, iyi liseleri hedefleyenler için endişe verici olabilir ama unutmayın ki hepimiz bu yollardan geçtik.

Umarım bu süreç sizler için güzel geçer.

Çalışmaktan bunalırsanız birkaç gün dinlenebilirsiniz, ancak bir haftayı geçmemeye özen gösterin. Sosyal medyayı bırakmanızı ve telefonu minimumda kullanmanızı öneririm.

7. sınıf yaz tatilinde sayısal derslerin ilk üç ünitesini öğrenmek ve kendinize uygun bir ders programı oluşturmak size avantaj sağlayacaktır. Bol bol paragraf çözmek ve kitap okumak da faydalı olacaktır.

Son aylarda stres ve kaygı artabilir ancak düzenli çalıştıysanız endişelenmeyin. Baharda rehavete kapılan rakiplerinizi geçmek için daha çok çalışmaya devam edin. Aklınıza gelen kötü senaryoları, stres ve kaygıyı raflara kaldırıp derslere daha çok asılın. Unutmayın, bu yıl gireceğiniz sınavlar sadece birer deneme, asıl hedefiniz LGS. Kendinize inanın ve kazananlardan biri olacağınızı bilin.

LGS sadece bir adım, hayatta daha birçok adım var. Önemli olan hedeflerinize ulaşmak. Bu ülkenin çalışkan gençlere ihtiyacı var. Biz gençler bu ülkenin gelecek umutlarıyız. Siz de onlardan biri olun. İster doktor, ister mühendis, ister öğretmen olun; önemli olan işinizi severek ve iyi yapmanızdır. Unutmayın, her meslek değerlidir ve topluma katkı sağlar.



8. sınıftaki arkadaşlarım!  
Güzel bir sene olsun sizler için.  
Vazgeçmeyin!  
O sınav kazanılacak ! :)

## Düşündüren Sorular

### Kaç Soru Yapmış?



20 soruluk bir sınavda her doğru cevap için öğrenciye 5 puan veriliyor. Her yanlış cevap için öğrenciden 3 puan geri alınıyor.

Soruların tümüne cevap veren bir öğrenci, bu sınavdan 20 puan aldığına göre, kaç soruyu doğru cevaplamıştır?

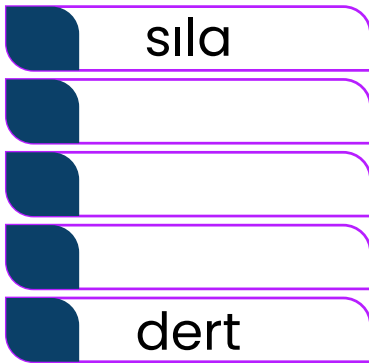
### Şişeler ve Kapaklar



Bir şişe kapağı şişenin onda biri kadar maliyetlidir. Şişe ve kapak birlikte 200 liraya mal olur.

Şişenin maliyeti nedir?

### Merdivene Tırman



En alttaki kelimedenden başlayarak, her seferinde bir harf değiştirip merdivenin tepesine tırmanın.