

**LGS'YE
15 GÜN KALA**

Öğrencilerimize Öneriler





Bu öneri dizisi LGS'ye sayılı günler kala sınav sürecini daha bilinçli, daha kontrollü ve daha huzurlu yönetebilmen için hazırlandı.

Sınav sadece bilgiyle değil; zihin yönetimi, zaman planlaması, duygusal denge ve dikkat stratejileriyle kazanılır.

İşte bu kılavuz sana son 15 gün boyunca neler yapman gerektiğini tek tek ve sade bir dille anlatıyor. Her bölüm bilimsel temellere dayanan ve binlerce öğrencinin kullandığı yöntemlerle hazırlandı.

Amacımız seni daha çok çalışmaya zorlamak değil; daha doğru adımlarla, daha güçlü hissetmeni sağlamak.

Bu sınav bir varlık-yokluk meselesi değil, bir geçiş durağı. Sen zaten bu sürecin en zor kısmını başardın:

Yolda kalmayı seçtin.

Şimdi son 15 günü birlikte planlayalım.

1

ZİHİN YÖNETİMİ: DÜŞÜNCELERİNİ YÖNLENDİR

Negatif düşünceler geldiğinde kendine şu soruyu sor:

“Şu ana kadar neleri başardım?”

Unutma, kaygı kötü değil, seni harekete geçiren bir sinyal. Onu doğru yönetebilirsin.

Her sabah kendine şu 3 cümleyi hatırlat:

Bu sınava sadece bilgiyle değil, emekle geldim.”

“Yol boyunca elimden geleni yaptım, şimdi zamanı geldi.”

“Bu sınav, kim olduğumu değil; ne kadar ilerlediğimi gösterir.”

2

KALEMİNDEN ZİHNİNE

Sınavda kullanacağın kalemle deneme çöz.

Beyin tanıdığı nesnelerle daha hızlı çalışır.

Deneme çözerken su içmekten teneffüs yapmaya kadar prova gibi yap.

Her deneme sonrası şu 3 soruyu sor:

1. Bugün neyde iyiydim?
2. Neyi fark ettim, neyi geliştirmeliyim?
3. Yarın neye odaklanacağım?



ZAMAN YÖNETİMİ: LGS RİTİM PROVASI



LGS'de başarılı olmak sadece bilmekle değil, doğru zamanda doğru beceriyi çalıştırmakla ilgilidir.

Bu yüzden her gün deneme çözmeye sınav saatinde başlamak beynini o saate alıştırmak demektir. Vücudun ve zihninin 09:30'da odaklanmaya, ara saatinde gevşemeye, 11:30'da yeniden yoğunlaşmaya uyum sağlar.

Sınav günü şaşırmamak için, bugün ritmini oturt.

DUYGUSAL HAZIRLIK: STRES YÖNETİMİ VE MOTİVASYON



Günde 1 kez özellikle akşamları, 3 dakikalık gevşeme:

Gözlerini kapa. Burnundan derin nefes al, 4 saniye tut, ağzından yavaşça ver. Bu esnada sadece bedenini fark et.

Omuzlarını bırak, çeneni serbest bırak, ayaklarını yere sabitle.

Kendine her gün bir "Güçlü Cümle" yaz:

- ✓ "Zor değil, sadece alışılmamış."
- ✓ "Ben ne zaman çabaladıysam, bir adım ileri gittim."
- ✓ "Sınav bir günde değil, bu 8 ayda kazanıldı."



5 **ALTIN GÜNLER TAKVİMİ**

Gün 1-3: Yola Çıkış – Ritmini Kur

- Sabah sınav saatinde tam deneme
- Zaman yönetimini gözlemle
- Beslenme: Kahvaltıyı ihmal etme; şekersiz, proteini yüksek
- Uyku: Aynı saatte yat-kalk döngüsü başlasın (23:00 sınır)

Gün 4-6: Kendini Tanı – Neyi Yönetmen Gerekliyor?

- Deneme + analiz: Hangi sorularda vakit kaybediyorsun?
- Sözel-sayısal denge planı oluştur
- Beslenme: Ara öğünlerde kuruyemiş, yoğurt, meyve gibi beyin dostları
- Uyku: Akşam 21.00 sonrası ekranı sınırlamaya başla



ALTIN GÜNLER TAKVİMİ

Gün 7-10: Cesaret Günleri – Zor Sorular, Büyük Dönüşümler

- Her gün bir odak (grafik, problem, uzun metin)
- Derin analiz + mini tekrar
- Beslenme: Akşam yemekleri hafif, gazlı/şekerli gıdalardan uzak dur
- Uyku: Günde en az 8 saat uyumalı; geç uyuma = geç odaklanma

Gün 11-13: Sessiz Güç – İçsel Prova

- Zihinsel sınav provası: "Sınav sabahı nasıl hissedeceğim?"
- Hatalı soru türlerine kısa tekrar
- Beslenme: Şeker yerine hurma/badem/kefir gibi doğal enerjiler
- Uyku: Geceleri bedenin değil beynin dinlendiğini unutma – istikrar sürsün



ALTIN GÜNLER TAKVİMİ

Gün 14: Işık Günü – Hafiflik, Moral, Dinlenme

- Deneme ve analize devam
- Müzik + yürüyüş + moral desteği
- Beslenme: Bugün mideyi yormayan gıdalar tercih et
- Uyku: Sınavdan bir gün önce geç kalma yok – 22:30'da ışıklar kapansın

Gün 15: Zafer Töreni

- Kendine mektup: “Neyi başardım?”
- Kalemliğini hazırla, kıyafetini seç
- Beslenme: Ertesi sabah için kahvaltı planı hazır olsun (ağır olmasın, tok tutsun)
- Uyku: Bugün en önemli şey: RAHAT UYKU.

KENDİME MEKTUP – LGS'DEN ÖNCE



Sevgili Ben,

Bugün biraz durdum ve sana baktım. Ne kadar çok şeyin içinden geçip geldiğini, bazen sessizce yorulduğunu, bazen gizli gizli korktuğunu ama hep devam ettiğini düşündüm. Bu mektubu da tam bu yüzden yazıyorum: Sana teşekkür etmek için.

Aylarca çalıştın, anlamadığın yerleri tekrar ettin, vazgeçmek istediğin zamanlarda bile bir yolunu bulup devam ettin. Belki herkes senin ne kadar çabaladığını tam olarak görmedi, ama sen biliyorsun. Bu zaten her şeyden daha değerli.

Evet, sınav günü geliyor. Bu sınav senin kim olduğunu belirlemeyecek.

Sadece ne kadar ilerlediğini gösterecek.

Sen bu sınavdan çok daha büyüksün. Çünkü sen sadece bilgini değil, sabrını, emeğini ve gücünü de taşıyorsun.

Sınav günü sınav salonuna girdiğinde derin bir nefes al. Kalemmini eline aldığı anda kendine şunu söyle:

“Ben buraya tesadüfen gelmedim. Emek verdim ve hazırım.”

Ne olursa olsun, bu sürecin en güzel tarafı kendini tanıman oldu.

Ben seni bu halinle çok seviyorum.

Hadi artık, son adımı da güvenle at...