

KILIÇARSLAN ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ



LGS BİLGİ HARİTAM

ADI :

SOYADI :

HEDEFİM :

EYLEM PLANI (HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN YAPACAKLARIM)

1.

2.

3.

4.



netsozler.blogspot.com



Devler gibi eserler bırakmak için, karıncalar gibi çalışmak lazım. Necip Fazıl Kısakürek

NEDİR BU LGS ?

- ✓ Uzun adı “ Liselere Geçiş Sistemi”
- ✓ 2017- 2018 eğitim- Öğretim yılından itibaren uygulanmaktadır.
- ✓ LGS, sayısal ve sözel olmak üzere iki bölümden oluşur.
- ✓ Sınavda 3 yanlış 1 doğruyu götürür ve mazeret sınavı bulunmamaktadır.
- ✓ Bir önceki sistem olan TEOG sistemine göre sorular daha seçicidir ve öğrencilerin genel kanaatine göre LGS daha zordur.
- ✓ PISA ve TIMS soruları esas alınarak beceri temelli mantık muhakeme yeteneğini ölçen bir sınavdır.

SÖZEL BÖLÜM

DERS ADI	SORU SAYISI	KAT SAYISI	SÖZEL BÖLÜM TOPLAM SÜRE
TÜRKÇE	20	4	75 DAKİKA
İNKILAP TARİHİ	10	1	
DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	10	1	
İNGİLİZCE	10	1	

SAYISAL BÖLÜM

DERS ADI	SORU SAYISI	KAT SAYISI	SÖZEL BÖLÜM TOPLAM SÜRE
MATEMATİK	20	4	80 DAKİKA
FEN BİLGİSİ	20	4	

- ✓ Sözel bölümdeki her bir soru için ortalama 1.5 dakika; sayısal bölümdeki her soru için ortalama 2 dakika süre verilmiştir.

	BAŞLAMA SAATİ	BİTİŞ SAATİ
SÖZEL	09:30	10:45
ARA	10:45	11:15
SAYISAL	11:15	12:35

DERS KATSAYISI NEDİR?

- ✓ En yalın hali ile herhangi bir testin herhangi bir sorusundan alınan ham puan değeridir. LGS sisteminde; **Türkçe – Matematik- Fen Bilgisi ----- 4**
İnkilap tarihi- İngilizce- Din Kültürü-----1 katsayı değeri vardır.
- ✓ Kat sayısı yüksek olan dersler (Türkçe, Matematik ve Fen Bilgisi) sınavda elde edilecek ham puanın oluşumunda daha etkili olacaktır.
- ✓ TEOG sınav sisteminden farklı olarak LGS’de ‘standart sapma’ da etkilidir.

STANDART SAPMA?

- ✓ Bir testteki herhangi bir sorunun öğrenciler tarafından doğru- yanlış cevaplamasına bağlı olarak oluşan değerdir.

- ✓ Daha basit bir tabirle; bir testteki çözdüğün her sorudan eşit puan alamayabilirsin. Senin sınavda çözdüğün bir sorunun diğer öğrenciler tarafından çözülme oranı azsa yani çok az öğrenci çözmüş ise o soruyu, sen o sorudan daha fazla puan kazanırsın.

LGS PUANIMA OKULDAKİ SINAVLARIMIN ETKİSİ VAR MI?

- ✓ Hayır. Yok. Fakat; LGS yerleştirme tercihlerinde LGS puanlarının eşitliği halinde 8. Sınıftan başlayarak 7. Sınıf, 6. Sınıf yılsonu başarı puanına (ybp) bakılır. Yılsonu başarı puanının oluşumunda LGS'de çıkan derslerin dışında müzik, görsel sanatlar, beden eğitimi, teknoloji tasarım gibi derslerde etki eder. Puan eşitliğinde öne geçmek istiyorsak özellikle bu sene yani 8. Sınıfta yılsonu başarı puanını yüksek tutmaya çalışmalıyız.



LGS HAZIRLIK SÜRECİ NASIL OLMALI?

1. HEDEF



Bir başlangıç yapabilmemiz ve başladığımız konularda ve derslerde verim alabilmemiz için en başta hedeflerimizi belli etmemiz gerekiyor. Çoğu zaman hayal kurmak ile hedef birbirine karıştırılır. Hayal kurabilmek bir öğrenci için olmazsa olmaz durumdur. Çok güzel bir motivasyon kaynağıdır ve insandaki cevheri ortaya çıkarabilmek için güzel bir adımdır. Fakat hayallerimizi hedefe dönüştürebilmemiz gerekir. Bunun için harekete geçmek gerekir. İşte hayal kurmak ile hedef arasındaki ayırım budur. **Harekete geçmek.** Hedeflerimizi küçük parçalara ayırarak ulaşma noktasında daha planlı ilerleyebiliriz.

1. **Kısa süreli hedefler;** günlük, haftalık ve aylık hedeflerimiz gibi. Daha kısa sürede ulaşacağımız hedeflerdir. Günlük ne kadar süre ile ders çalışacağına karar vermek, ne kadar soru çözeceğine karar vermek, bu hafta hangi konuları bitireceğine karar vermek yada bu ayki deneme sınavında belli seviyede net yapmak gibi.

2. **Orta süreli hedefler;** bir senelik yada bizi asıl amacımıza götüreceğ biraz daha uzun süreli hedeflerdir. LGS de hedeflediğimiz liseyi kazanmak, sanatsal veya sportif bir turnuvada başarı sağlamak gibi.
3. **Uzun süreli hedefler;** geleceğimizi planladığımız, yapacağımız meslek ve sosyal hayatla ilgili hedeflerdir. Hacettepe üniversitesi tıp fakültesinde eğitim göreğim, hayatıma Türkiye’de devam edeceğim gibi.



2. PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIŞMAK



Yapılan en kötü plan dahi plansızlıktan çok daha fazla bilgi ve birikim sağlar. Planlı ve programlı çalışmak zamanı etkin kullanmayı öğretir. “İçimden gelmiyor” bahanesini ve “çalışmak için uygun yer ve zaman değil” bahanesini zihnimizden söküp atar. Özellikle daha önce belirttiğimiz hedeflerimizle birleşince daha dominant bir etki oluşturur.

Planlı ve programlı ders çalışmak 5 aşamadan oluşturulabilir.

1. **Derse hazırlık;** o gün işlenecek dersin işlenecek konusuna hazır gelmektir.

Burada amaç önceden öğrenmek değil sadece işlenecek konuya ait terim, sözcük, içeriğe aşina olmaktır. Hazırbulunuşluk arttıkça beynimizin görsel ve işitsel haznesi de artar. Öğretmen konuyu anlattıkça bizim öğrenme iştahımız iyice artar. Bu da konuyu öğrenmemizi kolaylaştırır.

2. **Dersi derste öğrenme arzusu;** derse hazır ve motive gelen

bir öğrenci dersi derste öğrenme gayreti içerisinde. Tam olarak öğrenilemeyen bilgi ve noksan yerler öğrencinin gayreti ile öğretmene geri bildirimler vererek ondan alacağımız geri dönüşlerle daha anlamlı ve bütün haline gelir. Burada önemli olan diğer bir husus da öğretmenin konuyu anlatırken vurguladığı, altını çizdiği, jest, ses tonu ve mimikleri ile farklılık oluşturduğu yerlere dikkat etmemiz gerektiğidir.

3. **Tekrar;** planlı ve programlı ders çalışmanın olmazsa olmazı tekrardır. Tekrar

edilmeyen bilginin ve in 24 saat içerisinde büyük bir bölümü beynimizden uçar. Tekrarda amaç öğrenilen bilginin unutulmamak ve lazım olduğunda uzun süreli bellekten çağrılmak üzere depolanmasıdır.

- ✓ Her öğrencide tekrar yöntemi farklılık gösterebilir. Birisi okulda anlatılanları kısa notlar alırken başka biri var olan resim yeteneği ile birleştirerek resmedebilir, yaptığı resimleri karikatürize ederek eğlenceli hale getirebilir, başka biri müzik yeteneği ile notaya dökülebilirken bir başkası şiir yeteneği ile birleştirerek akrostiş oluşturabilir.
- ✓ Bu yıl LGS hazırlık sürecinde çok fazla bilgi yüklemesi yapacağımız için bilgileri belli bir süre sonra belleğimizden çağırarak zorlaşacaktır. Bu yüzden zamanında ve beynimizde anlamlandırarak oluşturduğumuz kodlamalar ve kavram haritaları bu süreçte işimizi kolaylaştıracaktır.

4. **Test çözmek;** öğrenilmiş pratik bilginin uygulamaya dökülmüş halidir.

Bilginin ne kadar öğrenildiğini bu yolla kavrayabiliriz. **Öğrenilen bilginin ne zaman, nerede, nasıl kullanılacağını test çözme aşamasında tecrübe ederiz.** Yanlış ve hatalı öğrenilen bilgiler varsa ve atlanılan yerler varsa bu yolla görme fırsatımız olur. Test çözme ile ilgili varsayımlarda bulunmak belki de çözülecek bir sorunun kıymetini bize daha iyi anlatabilir.

“ x yayınında bir matematik sorusu var. Konusu olasılık. o yayını alıp çözmedin. LGS hazırlık sürecinde, o soruya benzer kalıpta bir soruyla da karşılaşmadın.

Varsayım 1	Deneme sınavlarında da bu soruya benzer bir soru çözmedin	Hiçbir şekilde karşılaşmadın	Gerçek sınavda geldi	Duygu ve düşüncelerin ne olurdu?
Varsayım 2	Deneme sınavında bu soru geldi	Yapamadın ve öğrenme gayreti içerisinde olmadın. Öğretmenlerine veya arkadaşlarına sormadın	Gerçek sınavda geldi	Duygu ve düşüncelerin ne olurdu?
Varsayım 3	Deneme sınavında bu soru geldi	Yapamadın fakat sorunun peşine düştün. Çok çaba gösterdin, öğretmenlerine sordun ve sorunun mantığını öğrendin.	Gerçek sınavda geldi	Duygu ve düşüncelerin ne olurdu?

- ✓ Günlük, süre ile soru çözmek çok iyi bir alışkanlıktır. Fakat yanlışlarımızdan ve yapamadıklarımızdan ders çıkarmazsak ilerleyemeyiz. Soruyu çözerken “**bu soru sınavda karşıma çıkarsa nasıl çözerim**” fikri beynimize yerleşmelidir.

5. **Geri Dönüt Alma;** “Artık bu konu ile ilgili yeterli seviyedeyim”

diyebilmektir. Kalbin ve beynin konunun özü hakkında doyum sağlamasıdır. “kafada bitirilmeyen işin kalmamasıdır”. Artık bir sonraki konuya motivasyonu sağlamış, kısa süreli hedefine ulaşmış, bir şeyleri başarma arzusunu ve coşkusunu elde etmiş bir şekilde geçebilirsin.

3. DENEME SINAVLARI

- ✓ Deneme sınavlarının ayna görevi vardır. Öğrencinin kendisini görme fırsatını sağlar.
- ✓ LGS'ye hazırlık sürecinde deneme sınavları çok değerlidir. Zamanı kullanma ve ayarlama, soruya yaklaşım tarzı, optiğe işaretleme, nereden başlanacağına ve nasıl devam etmesi gerektiğine karar verme, turlama tekniğini nasıl aktif kullanacağına varıncaya kadar bütün sınav becerilerini öğretir.
- ✓ Deneme sınavları kesinlikle ciddiye alınmalı ve önemsenmelidir. Lakin haddinden fazla anlam yüklenmemelidir. Amacının sadece bizlerin öğrendiği konulara ilişkin eksikleri ve hataları göstermek olduğu unutulmamalı.
- ✓ Eksikler ve hatalar giderilerek yolumuza devam etmeliyiz.
- ✓ Unutmayalım, “yanlış yaparsak deneme sınavlarında yanlış yapalım”. Hatalarımızı ve eksiklerimizi önce kendi çabalarımızla sonra eğer zorlanıyorsak öğretmenlerimize ve arkadaşlarımıza sorarak öğrenme gayreti içerisinde olalım.

4. FİZİKSEL EGZERSİZLER

- Kas gevşemesi
 - Zihinsel gevşeme
 - Enerjide artış
 - Yapılan işte ve ders çalışmada verimliliğin artması
 - Daha iyi uyku
 - Bel ve sırt ağrılarında kurtulma
 - Endişelerde ve kaygıda azalma
- ✓ Günde 15-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınava hazırlanan bir öğrenciye sağlayacağı yararların en önemlisi “kaygıyı azaltması” ve “öğrenmede etkinliği arttırması” olarak söylenebilir.
- ✓ Gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Sınav stresini yoğun olarak hisseden öğrencinin durumu maalesef budur. Gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli fiziksel egzersiz adrenalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır. Öğrenmeye elverişli zemin oluşur



1 Ayağa kalkın, avuç içlerinizi, parmak uçları yukarı bakacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve 10 saniye süreyle aşağı doğru itin.



2 Ayağa kalkın, avuç içlerinizi, parmak uçları aşağı bakacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve 10 saniye süreyle yukarı doğru çekin.



3 Oturur halde her iki kolunuzu ileriye doğru uzatın ve avuç içleriniz dışarı bakacak şekilde ellerinizi birleştirin. 10-20 saniye boyunca kol ve sırtınızı esnetin.

1 ve 2 numaralı egzersizler el bileği ve kol kaslarınızı esnetmeye, karpal tünel ve kol ağrılarından korunmanıza yardımcı olabilir.



4 Ayağa kalkın, ellerinizi arkanızda ve kalça hizasında birleştirin. Bu haldeyken boynunuzu sağa doğru hafifçe eğerek 10-12 saniye esnetin. Boynunuzu sola doğru hafifçe eğerek esnemeyi tekrarlayın.



5 Ayağa kalkın. Her iki kolunuzu da yukarı kaldırın. Sağ kolunuzu başınızın arkasından bükerek elinizle sol kolunuzun arkasına dokunun, sol elinizle de sağ dirseğinizi kavrayın. Bu haldeyken sağ kolunuzu ve sırtınızı 8-10 saniye esnetin. Aynı hareketi sol kolunuzu esnetmek için de tekrarlayın.



6 Ayağa kalkın. Kollarınızı yukarı doğru uzatın ve avuç içleriniz dışarı bakacak şekilde ellerinizi birleştirin. Kollarınızla kendinizi yukarı doğru çekerek 10-15 saniye süreyle omurganızı esnetin.

5 ve 6 numaralı egzersizler, sırt kasları ve omurganızı esnetmeye, sırt, bel ve boyun ağrılarından korunmanıza yardımcı olabilir.



7 Ayağa kalkın. Kollarınız iki yanda iken omuzlarınızla arkadan öne doğru daireler çizin. 5 saniye süresince 3-5 tekrar ile hareketi tamamlayın.



8 Dik oturun. Ellerinizi belinizin alt kısmına doğru yerleştirin. Beliniz sabitken sırtınızı geriye doğru vererek 10-15 saniye süreyle esnetin.



9 Oturun ve sağ bacağınız üstte olacak şekilde bacak bacak üstüne atın. Bedeninizi yavaşça sağa doğru döndürün, sağ elinizle sağ dizinizden, sağ kolunuz ile de sandalye veya koltuğunuzun arkasından destek alarak 8-10 saniye esneyin. Aynı hareketi sol bacağınızı ve kolunuzu kullanarak tekrarlayın.



10 Ayağa kalkın. Kollarınız iki yanda iken dirseklerinizi hafifçe bükerek ellerinizi ve kollarınızı 8-10 saniye süreyle sallayın.

KAYNAKLAR

- Yaşamın Her Alanında Fiziksel Aktivite. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
- Calling all desk jockeys: Stretching to ease neck and shoulder pain. Harvard Health Publications. Harvard Medical School

DEĞERLİ ÖĞRENCİLERİM; SİZLERLE PAYLAŞACAĞIMIZ ÇOK DEĞERLİ BİLGİLERİMİZ VE EDİNDİĞİMİZ
TECRÜBELERİMİZ VAR. İLERLEYEN ZAMANDA “HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞMALIYIM” ETKİNLİĞİ İLE SİZLERİ
BİLGİLENDİRMEYE ÇALIŞACAĞIM. SAĞLIK, HUZUR VE ESENLİKLER DİLERİM.

ALİ ÇEVİK

REHBER VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN

