

# LGS SINAV GÜNÜ HAYAL BALONLARI

# LGS SINAU GÜNÜ HAYAL BALONLARI

**SINAU  
ÖNCESİ**

**SINAU  
ANI**

**SINAU  
SONRASI**



## LGS'YE BİR KAÇ GÜN KALA NELER YAPIYORUM?

- Sınava bir kaç gün kala maskeli deneme çözüyorum.
- Son günlerde sosyal medyadan uzak duruyorum.
- Uykumu alabileceğim saatte uyuyorum.
- Ağır yemeklerden uzak duruyorum.
- Olumlu düşünüyorum, kendime iyi gelecek cümleler buluyorum. **“Elimden gelenin en iyisini yapacağım”** gibi tekrarlayarak sınav stresimi azaltıyorum.
- Sinaudan bir gün önce yürüyüş yapıyorum, geç yatmıyor, sabah kahvaltı ediyorum. Zamanlamalarımı iyi planlıyorum. Rahat ve pamuklu kıyafetlerimi hazırlıyorum.
- LGS sınav günü geliyor.

LGS  
SINAU  
GÜNÜ

## SINAU ÖNCESİNİ HAYAL BALONU

- **Sınava gireceğim binaya erken geliyorum. Okula gelirken kimlik belgem yanımda oluyor. Ayrıca kalem, silgi, kalemtraşı da yanımda getiriyorum.**
- **Okulun girişinde maske veriliyor. Maske takılı olarak sınav salonuna çıkıyorum. Koridorlarda yığılma olmaması için sınıfta hazır bekliyorum.**
- **Salon görevlileri sınavda uyulacak kuralları hatırlatıyor. Sınav başlama saatinden 15 dk önce sınav poşetini açıyor.**
- **Soru kitapçıklarını kontrol ederek eksik sayfa veya baskı hatası tespit edersem kitapçığın değiştirilmesini istiyorum.**
- **Salon görevlileri soruların cevaplarının cevap kâğıdına uygun işaretlenmesi hususunda gerekli uyarıyı yapıyor. Kitapçık türünü işaretliyor ve cevap kağıdındaki imza kısmını imzalıyorum. Sınav başlatılıyor.**

LGS  
SINAU  
GÜNÜ

## SINAU ANI HAYAL BALONU

- **Birinci oturum 9.30'da, ikinci oturum 11.30'da başlıyor.**
- **Stres olursam, nefes tekniğini kullanıyorum.**
- **Gözlerimi 30 saniye kadar kapatıp yeniden odaklanmayı sağlıyorum.**
- **Zorlandığım sorulara işaret koyuyorum, sonra kendime tekrar geri dönme şansı oluşturuyorum.**
- **Hareket etme ihtiyacım olunca, kollarımı yukarı ya da yana uzatarak bedenimi esnetiyorum.**
- **Gülümsüyorum. Yüzümdeki gülümseme bir süre sonra duygularımı ve davranışımı etkiliyor.**
- **Dikkatim dağılınca ya da mola ihtiyacım olursa dik oturuyorum. Derin bir nefes alıp, hedefimi hatırlıyorum.**
- **Salon görevlileri sınav bitimine 15 dk ve 5 dk kala bizi uyarıyor.**

**LGS  
SINAU  
GÜNÜ**

## **SINAU SONRASI HAYAL BALONU**

- **Sınav bitiminde cevap kâğıdını sınav görevlilerine teslim ediyorum ve salon yoklama listesini imzalıyorum.**
- **Sınavı tamamlayınca sınav evrakları sıranız üzerinde bırakılmaz. Salon görevlileri, sınava ait evrakımı kontrol ederek toplar.**
- **Sosyal mesafeyi koruyarak salondan ayrılırım.**
- **Sözel ve sayısal sınav arası 45 dakikalık sürede derin nefes alarak açık havada dolaşmam yararlı oluyor.**
- **İki oturum arasındaki bu sürede sınav hakkında konuşmak istemiyorsam kendimi buna zorlamıyorum.**
- **İki oturum arasında şekerli besinlerden de uzak duruyorum.**

---

Sınav günü hepinize başarılar dileriz.

İMKB Ortaokulu Psikolojik Danışmanlık  
ve Rehberlik Servisi

