

Değerli Velimiz ;

Her yıl Türkiye' de milyonlarca genci ve ailesini etkileyen üniversiteye giriş sınavı(YKS), psikolojik etkileri açısından son derece önemli bir sınavdır. Öğrencilerimizin yaşadıkları stres ve belirsizlik, onların endişelerini daha da yoğunlaştırmaktadır.Öğrencinin, ailenin olumlu yaklaşımına en fazla ihtiyaç duyduğu sınav öncesi dönemde,sizlere faydalı olacağını düşündüğümüz bazı önerilerimiz olacak.

UYKU VE BESLENME DÜZENİ

Düzenli beslenme ve kaliteli uyku başarının temel taşlarından biridir. Gün içinde uyumaktan ve geceleri ders çalışmak için uyanmaktan kaçınmak gerekir. Yatağa telefonla, bilgisayarla, tabletle girme alışkanlığı bırakılmalıdır.Her gün aynı saatte uyanmak ve deneme sınavlarını gerçek sınav saatinde çözmek daha sağlıklı olacaktır.

SAKİN VE HUZURLU BİR EV ORTAMI

Sınava hazırlık döneminde, sakin ve huzurlu bir aile ortamına sahip olan gençler daha verimli ve sakin bir sınav döneminden geçeceklerdir.

CESARETLENDİRMEK

Öğrenciyi cesaretlendirmek, olumlu davranışlarını takdir etmek, ona olan güveninizi göstermek, verimli çalışma ortamı yaratmak, kendi gücünü fark etmesini sağlamak, onun başarısını daha da arttıracaktır.

OLUMLU İLETİŞİM DİLİ

Bu dönemde çocuğunuzla iletişiminize bir kat daha fazla dikkat etmeniz gerekmektedir. Gerek yaşı gereği gerekse de içinde bulunduğu sınav sürecinden dolayı iletişimde geri çekilmeye en fazla ihtiyaç duyduğu zamanlardan biridir. Çocuğunuzun can kulağı ile dinleyin. 'Sen dili' yerine 'ben dili 'kullanmanız etkili olacaktır.

SINAVDAN BİRKAÇ GÜN ÖNCE ...

- **Dersi bırak, oksijen al...** Çocuğunuzun ders çalışması yerine, dinlenebileceği ve rahatlayabileceği bol oksijenli mekanlarda, sevdiği aktiviteleri yapmasını sağlayın.

• Bol proteinli, az yağlı yemekler...

Beslenme düzenine dikkat edin. Protein odaklı, taze sebze ve meyvelerin ağırlıklı olduğu öğünler hazırlamaya çalışın. Ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçının.

- **Uyku düzeni...** Sınavdan önceki geceler, çok geç saatte uyumaması ve az uykuyla sınav gününe başlamaması için çocuğunuzun uyku düzenine dikkat edin. Heyecan veya gerginlik nedeniyle uyuyamamaları durumunda, dinlendirici bir müzik ve rahatlatıcı bir duş iyi gelebilir.

- **Rahatlatıcı konuşmalar yapın:** Onu rahatlatıcı konuşmalar yapın, sınavın yalnızca bilgisini ölçtüğünü, anne baba sevgisinin sınav sonuçlarına bağlı olarak şekillenmediğini ona tüm içtenliğiniz ile aktarın.

SINAV GÜNÜ ...

-Sabah mutlaka kahvaltı yapılmalı , sınava aç gidilmemeli.

-Sınav öncesi aşırı yemek yenmemeli , yeteri kadar su içilmeli.

-Sınava giderken öğrencilerin yanlarına T.C Kimlik Kartı ve Sınava Giriş Belgesini almaları zorunludur, evden çıkmadan bunların yanında olduğundan emin olunmalı.

-Sınav saatinden en az 1 saat önce sınava girilecek okulda hazır olunmalı.

-Kalem , silgi vb. ÖSYM tarafından öğrencilerimize verilecektir. Öğrencilerimiz eğer isterlerse yanlarında ambalajı çıkartılmış su götürebilirler.

"SINAVA GİRECEK OLAN BÜTÜN ÖĞRENCİLERİMİZE ŞİMDİDEN BAŞARILAR DİLİYORUZ."