



**Özel İzmir Atatürk Organize Sanayi Bölgesi
Nedim Uysal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Rehberlik Birimi**

Sevgili Öğrencilerim,

Yoğun geçen bir eğitim öğretim yılını daha geride bıraktınız. Bu süreçte gösterdiğiniz çaba, sorumluluk bilinci ve öğrenme isteğiniz için sizleri yürekten kutlarım.

Şimdi önümüzde geleceğimizi belirleyecek bir sınav ve bu sınavın hazırlık süreci yer almakta.

Yaz dönemi, sizler için dinlenmenin çok fazla mümkün olamayacağı; ilk iş deneyiminiz olan stajınızı yapacağınız ve geleceğiniz adına önem taşıyan sınav için çalışmalarınıza devam etmek durumunda olacağınız süreç olacaktır.

Süreçle ilgili sizlere bir takım önerilerimiz olacak:

1.Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Bu sebeple öncelikle beslenme ve uyku alışkanlıklarımızı çok fazla değiştirmememiz gerekmektedir.

2.Ders çalışma saatlerinizin net olması o saatler geldiğinde sizi güdüleyecektir. Çalışmak için belirli bir ortam planlamanız çok önemlidir. Dikkatinizin çok etkilenmediği, ısı ve ışığın uygun olduğu oda ve masa biçiminizin olması gerekmektedir. Yatarak ya da koltukta ders çalışmak uykunuzu getirecektir. Ayrıca müzikle ders çalışmanız derse konsantre olmasını zorlaştıracaktır. Hazırlık yapmakta olduğunuz sınav sürecinde müzik olmayacağı için dikkatinizi yoğunlaştırmanız zor olacaktır.

3.Ailenizden ve arkadaşlarınızdan programınıza uyabilmeniz için destek isteyin. Ders çalışma süreleri içerisinde anlayış göstermelerini ve ortak yapacağınız etkinlikleri bu zaman dilimi dışında yapmalarını isteyin. Aileniz ve size gerçekten değer veren arkadaşlarınız bu kararınıza saygı gösterecektir.

4.Öncelikle iyi bildiğiniz konuları pekiştirin daha sonra zorlandığınız konular üzerinde çalışma yapın.

Özellikle 11.sınıfın tekrarı ile başlayıp daha sonrasında TYT çalışması yapabilirsiniz. Üşenmeyin, ertelemeyin, vazgeçmeyin. Zaten bildiğiniz konulara uzun süreler ayırmanız gerekmeyecektir. Çok zorlandığınız konularda ve sorularda etrafınızda olan kişilerden (öğretmen veya arkadaş) yardım isteyin.



5.Ders çalışırken yanınızda kesinlikle telefon ve bilgisayar bulundurmayın. Üniversite sınavına hazırlık sürecinde en büyük zaman kaybettiren araç telefonlarınızdır. Bilgisayar ve telefonun dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle ekran sürenizi en az seviyeye indirmeye özen gösterin.

6. Kitap okumaya zaman ayırın.

Kitap okumanız bilgi ve kelime dağarcığınızın gelişmesine yardımcı olur ve yeni soru tiplerini daha rahat çözmenizi sağlar.

7.Fırsat bulduğunuz zamanlarda spor yapmalı, vücudunuzdaki negatif enerjileri atmalısınız.

Ders dışı zamanlarda ve sıkıldığınız süreçlerde sergi, tiyatro, konser gibi etkinliklerden mümkün olduğu kadar yararlanmalısınız. Bu tür etkinliklere katılmak sosyal yönünüzü geliştirir, genel kültürünüzü artırır, beğeni kalitenizi de yükseltir.

UNUTMAYALIM!

Söz konusu sizin geleceğiniz! Eksiklerinizi kapatıp yeni döneme iyi bir şekilde başlamak, yaz tatilini keyif alarak, aynı zamanda geleceğe yatırım yaparak geçirmek sizin elinizde.

Başlayacak yeni dönemde sizleri dinlenmiş, eksiklerinizi tamamlamış ve akademik anlamda birikim yapmış olarak bekliyoruz.

Hayallerinize bir adım daha yaklaşacağımız, keyifle geçireceğiniz bir yaz dönemi diliyorum.

Esin İNCE

Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni