



İSTANBUL İL  
MİLLÎ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ

LGS  
7 HAZİRAN 2020

YKS  
25-26 TEMMUZ 2020

# LGS VE YKS

evde hazırlık sürecinde

**SINAV STRESİNİ NELER  
AZALTIR?**



EVDEYİZ  
AMA TATİLDE  
DEĞİLİZ!!!

\* Başarısızlık yerine  
BAŞARIYI düşün

\*EBA tv'den ders takibini  
düzenli yap

\*Öğretmenlerinin online  
eğitim süreçlerine aktif ve  
düzenli şekilde katıl

\* Ailenle konuşarak evdeki en uygun çalışma ortamını düzenle

\*Yeterince uyu, doğru beslen ve evde her gün en az 30 dakika egzersiz yap.

\*Bahanelere değil yapabileceklerine odaklan

\*Sınav sürecine dair bilgileri doğru kaynaklardan al.

Öğretmenlerinden ve MEB'den aldığın bilgilere göre planlama yap.

EVDEYİZ  
AMA TATİLDE  
DEĞİLİZ!!!

EVDEYİZ  
AMA TATİLDE  
DEĞİLİZ!!!

\* Arkadaşlarıyla ve aile büyükleriyle iletişim kur. Başkalarına yardım et ve onlardan gerekli yardımı almaktan çekinme

\*Seni derslerden alıkoyan faktörleri fark et ve uygun sınırları koy (teknoloji kullanımı, film/dizi izleme, uzun arkadaş sohbetleri...vb.)

EVDEYİZ  
AMA TATİLDE  
DEĞİLİZ!!!

\* Durmak ve beklemek yerine harekete geç ve elinden geldiğince planlı çalış

\* Hayal kurmakla birlikte mutlaka hedeflerini belirle

\* Evde olduğun bu süre içinde günlük ve haftalık zaman planı yapmayı unutma

# UNUTMA

Az miktarda stres  
başarıyı artırır.

BU SÜRECİN  
GEÇİCİ OLDUĞUNU BİL  
VE HEDEFLERİNE  
ODAKLAN...

Bu çalışmada desteği için  
Ümraniye RAM'a teşekkür ederiz

EVDEYİZ  
AMA TATİLDE  
DEĞİLİZ!!!

#evdekal  
#planlıçalış