



ÖZEL İZMİR ATATÜRK ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ  
NEDİM UYSAL MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK BİRİMİ

Sevgili Öğrencilerim,

Yoğun ve yorucu geçen bir seneyi geride bıraktınız. Bu sürece gelene kadar zaman zaman zorlansanız da artık lise son sınıftasınız. Bu nedenle hepimizi ayrı ayrı tebrik ediyorum.

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 planlamanızın ve her gün aynı saatlerde ders çalışmak “başarmak” için 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 olmanızı 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 kaybedicisi telefonlarınızdır. Bilgisayar ve telefonun dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon konusunda sizi olumsuz etkilemesi nedeniyle bulunduğunuz yerlerde en az seviyede olmasına gayret 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 kendinize kaliteli etkinlikler için zaman ayırmalı, vücudunuzdaki negatif enerjileri atmalısınız.**

Ders dışı zamanlarda ve sıkıldığınız süreçlerde sergi, tiyatro, konser gibi etkinliklerden mümkün olduğu kadar yararlanmalı veya spor yaparak vücudunuzun iyi hissetmesini sağlamalısınız. Bu tür etkinliklere katılmak sosyal yönünüzü geliştirecek, genel kültürünüzü artıracak, beğeni kalitenizi de yükseltecektir.

Söz konusu sizin geleceğiniz! Hem ders çalışarak hem de dinlenerek güzel bir geleceğe kendinizi taşıyabilirsiniz. Başlayacak yeni dönemde sizleri dinlenmiş ve eksiklerinizi tamamlamış, TYT konularını tekrar etmiş ve birikim yapmış olarak bekliyoruz.

**UNUTMAYALIM!**

**Bu süreci verimli geçiren öğrenciler, yeni eğitim öğretim dönemine daha hazır gireceklerdir ve hayal ettikleri, hedefledikleri bölümlere yakın olacaklardır.**

**Hepinize sağlıklı ve mutlu tatiller diliyorum.**

Şengül AK  
Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni