



T.C.

AYVALIK KAYMAKAMLIĞI
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



“HEP BİRLİKTE HEDEFE”
KOŞUYORUZ

2016 ORTAK SINAV BİLGİLENDİRME KILAVUZU

PROJEMİZ HAKKINDA

ORTAK SINAVLAR HAKKINDA GENEL BİLGİLER

VELİ REHBERİ

ÖĞRENCİ REHBERİ

FAYDALI LİNKLER

Değerli veliler, çok kıymetli öğrencilerim;

2015-2016 öğretim yılı 2. döneminde yapılacak ortak sınavlar Nisan ayının sonunda gerçekleşecek. Sizlerin bu süreçte ne kadar heyecanlı olduğunuzun farkındayım. Şunu bilmenizi isterim ki, bu süreç şu an olduğu gibi geçmişte de yaşanmaktaydı. Ayvalık İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü olarak hazırlamış olduğumuz bu kılavuzla merak ettiğiniz sorulara cevap bulabileceğinizi düşünüyorum.

Özellikle son dönemlerde etkili ve güzel projelerle adından sıkça söz ettiren Ayvalık'ta arzuladığımız kaliteli eğitim ortamları yavaş yavaş oluşmaya başladı. Gerek İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü olarak hazırladığımız projelerle gerekse okullar kapsamında hazırlanan öğrenci odaklı sosyal ve akademik kariyeri arttırıcı faaliyetlerle okullar daha cazip hale dönüştü. Bu amaçla 2015-2016 Öğretim yılının 2. dönemi itibariyle tüm Ayvalık'ı kapsayan "Hep Birlikte Hedefe" projesi hayata geçirildi. Bu proje ile öğrencilerimizin çok yönlü gelişmesi ve sağlam temelli eğitim alarak Ayvalık'ta eğitim kalitesinin artırılması amaçlanmıştır.

Bu proje kapsamında okul ziyaretleri, veli bilgilendirme toplantıları, DYK kursları, sosyal başarıyı arttırıcı faaliyetler vb. düzenlenmiştir. Her okul kendi bünyesinde acil eylem planları oluşturarak sorunların çözümlenmesi için önlemler almışlardır. Sonuç olarak bizler Eğitim çalışanları olarak 2. dönem yapılacak ortak sınavlara hazırız.

Saygıdeğer Veliler;

Eğitim çok yönlü bir süreçtir. Bu süreç içerisinde sizlere de çok büyük görevler düşüyor. Öğrencilerimizi kendi iç dinamikleriyle kabul etmek ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirme yapmak en doğru strateji olacaktır. Şunu kabul etmeliyiz ki, sınavlar yıllardır edinilen tecrübe ve bilgilerin yansımasıdır. Özellikle bu yaş grubu sağlam temellerin atılmaya başlandığı dönemdir. Yani bu süreç bir son değil bir başlangıçtır.

Değişen sınav sistemi öğrencilerin okulda öğrenmesi temeline dayanıyor. Bakanlık tarafından yayınlanan sınavda çıkacak kazanımlara ait tablo da bakanlık sitesinde mevcut. Öğrencilerimiz neyi, nasıl çalışacağını bildikten sonra başarısı da kendiliğinden artacaktır. Bu kılavuzda TEOG hakkında merak ettiğiniz birçok sorunun cevabını bulabileceksiniz.

Sevgili Öğrenciler;

Bu süreci en çok yaşayan sizlersiniz. Velilerinizin ve öğretmenlerinizin heyecanı sizin heyecanınızın yanında çok küçük kalacaktır belki de. Ama bu konuda ne ilksiniz ne de son olacaksınız. Bizler sizlere inanıyoruz ve her zaman yanınızdayız.

Erkan BİLEN
Ayvalık İlçe Milli Eğitim Müdürü



ORTAK SINAVLAR HAKKINDA GENEL BİLGİLER

II.DÖNEM ORTAK SINAV TAKVİMİ

ORTAK SINAVLAR UYGULAMA TAKVİMİ

Sınıf	Dönem	Sınav Tarihi	Mazeret Sınav Tarihi	Sınav Sonuç İlanı
8'inci Sınıf	II.Dönem	27-28 Nisan 2016	14-15 Mayıs 2016	Haziran 2016

Sınıf	Sınav Yapılacak Ders	Sınav Tarihi	Sınav Başlama Saati	Soru Sayısı	Süre
8'inci Sınıf	Türkçe	27/04/2016	09.00	20	40
8'inci Sınıf	Matematik	27/04/2016	10.10	20	40
8'inci Sınıf	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	27/04/2016	11.20	20	40
8'inci Sınıf	Fen ve Teknoloji	28/04/2016	09.00	20	40
8'inci Sınıf	T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük	28/04/2016	10.10	20	40
8'inci Sınıf	Yabancı Dil	28/04/2016	11.20	20	40

2015-2016 ÖĞRETİM YILI ORTAK SINAV KILAVUZU



Ortaokulların 8'inci sınıflarında Türkçe, matematik, fen ve teknoloji, din kültürü ve ahlak bilgisi, T.C. İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük, yabancı dil dersleri için dönemsel olarak yapılan sınavlardan, iki yazılısı olan derslerden birincisi, üç yazılısı olan derslerden ikincisi olmak üzere, ÖDSGM' ce her dönem ortak sınavlar yapılacaktır.

Ortak sınavların yapılacağı derslerin yazılı konuları her ders için o öğretim yılının programlarına bağlı kalınarak hazırlanan ve Bakanlığımız tarafından ilan edilen öğretim programlarında belirtilen kazanımlar esas alınacaktır.



**!!!BAKANLIK KAZANIMLARI İÇİN
TIKLAYINIZ!!!**

Ortak sınavlarda alınan puanlar ilgili dersin birinci veya ikinci yazılı puanı olarak e-Okul Sistemine girilecek ve yılsonu başarı puanı hesaplamasına dâhil edilecektir.

Her dönem yapılan ortak sınavlarda ağırlıklandırılmış puanların hesaplanmasında; Türkçe, matematik, fen ve teknoloji dersleri için dört; T.C. İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük, yabancı dil ile din kültürü ve ahlak bilgisi için iki katsayısı o dersin puanı ile çarpılarak her bir dersin AOSP hesaplanacaktır. Puanlama 700 tam puan üzerinden yapılacaktır.

Ortaöğretime yerleştirmeye esas puan hesaplamasında; öğrencilerin; 6, 7 ve 8'inci sınıf yılsonu başarı puanları ile 8'inci sınıf AOSP'ı toplanacak, elde edilen toplam puan ikiye bölünerek merkezî sistemle öğrenci alan ortaöğretim kurumlarına yerleştirmeye esas puan hesaplamasında kullanılacaktır. Puanlama 500 tam puan üzerinden yapılacaktır.

Ortak sınavlar, sınav takviminde belirtilen tarihlerde, her sınav günü yapılacak olan üç ders yazılısı bir oturum olmak üzere, iki günde iki oturum hâlinde yapılacaktır. **Sınav yapılacak okullarda sınav günleri ders yapılmayacaktır.**

Yurt içinde ve yurt dışında Bakanlığımıza bağlı okulların, ortak sınavlar ile ilgili tüm iş ve işlemleri e-Okul Sistemi üzerinden gerçekleştirilecektir. **Öğrencinin herhangi bir sorun ya da zorlukla karşılaşmaması için e-Okul Sisteminde kayıtlı ve bilgilerinin güncel olması gerekmektedir.**

Ortak sınavlarda her ders için çoktan seçmeli 20 soru sorulacak, **değerlendirmede yanlış cevap sayısı doğru cevap sayısını etkilemeyecektir.**

Ortak sınavlarda A, B, C ve D kitapçığı olmak üzere dört çeşit kitapçık verilecektir. **Sınav süresi her ders için 40 dakika olacaktır.**

Ortak sınavlara katılmayan öğrencilerin durumları, “Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği”nin 23'üncü maddesinde belirtilen hükümler çerçevesinde değerlendirilerek okul müdürlüğünce karara bağlanacak ve aynı gün il/ilçe millî eğitim müdürlüklerine bildirilecektir.

Mazereti okul müdürlüğünce uygun görülen öğrenciler için Bakanlıkça belirlenen tarih ve merkezlerde mazeret sınavı yapılacaktır.

Geçerli mazereti olmadan ortak sınav/sınavlara katılmayan öğrencilerin, o derse ait sınav puanı 0 (sıfır) olarak değerlendirilecektir. Veli, öğrencisinin ortak sınava katılamama sebebini, en geç sınavın tamamlandığı tarihten itibaren 5 (beş) iş günü içinde okul yönetimine yazılı olarak bildirecektir.

Parasız yatılılık ve bursluluk hakkından yararlanmak isteyen 8'inci sınıf öğrencileri ayrıca PYBS'ye girmeyecek, PYBS kılavuzuna göre başvuru yapmak şartıyla AOSP, PYBS yerleştirme puanı olarak değerlendirilecektir.

e-Okul Sistemine kayıtlı 8'inci sınıf öğrencileri ortak sınavlara girmek için başvuru yapmayacaklardır.

ORTAK SINAVLARA GİRİŞ YERİ

1) Olağanüstü hâller ve özel durumlar dışında 8'inci sınıfta öğrenim gören her öğrenci kendi okulunda sınava girecektir.

2) Öğrencinin sınava gireceği sınıf/salon ve sıra bilgisi e-Okul ve Veli Bilgilendirme Sistemi üzerinden yayımlanacaktır. Okul yöneticileri e-Okul Sisteminden, öğrenci velisi ise Veli Bilgilendirme Sistemi üzerinden öğrencinin hangi sınıf/salon ve sırada sınava gireceğini görebilecektir.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLERLE İLGİLİ İŞLEMLER

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin sınavlarda özelliklerine uygun hizmet alabilmeleri için; örgün eğitime devam edenler okul müdürlüğünün bağlı bulunduğu RAM'a, Açık Öğretim Ortaokuluna devam edenlerin ise Açık Öğretim Ortaokulu Müdürlüğüne ikinci dönem için 11 Mart 2016 tarihi mesai bitimine kadar müracaat etmeleri gerekmektedir. Birinci dönemde yapılan ortak sınavlarda tedbir alınan özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler için ikinci dönemde yapılacak ortak sınavlarda yeni bir başvuru alınmayacak ve bu öğrenciler aynı hizmetlerden yararlanacaktır. Ancak birinci dönemde sınav

tedbirlerine yönelik işlem yapılamayanlar ile ikinci dönemde yapılacak ortak sınavlarda özelliklerine uygun yeni tedbir alınmasına ihtiyaç duyulan öğrenciler için 11 Mart 2016 tarihine kadar yukarıda belirtilen birimlere başvurulacaktır. Özel eğitim uygulama okulları (merkezleri) ve bu okulların programını uygulayan özel eğitim sınıflarında öğrenimlerini sürdüren orta veya ağır düzeyde zihinsel engelli öğrenciler ile ağır otistik öğrenciler ortak sınavlardan muaf tutulacaktır.

ORTAK SINAVLARIN UYGULANMASI

1-)Ortak sınavlar, ülke genelinde olağanüstü haller dışında öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarda, KKTC'de ve yurt dışında Bakanlığımıza bağlı okulların bulunduğu sınav yapılması uygun görülen merkezlerde **Türkiye saatiyle 09.00, 10.10 ve 11.20'de başlayacak ve aynı anda yapılacaktır. Ortak sınavların yapıldığı günlerde sınavların yapıldığı okullarda ders yapılmayacaktır. Ancak ortak sınavlarda görevli olmayan o okulun öğretmenleri de sınavların yapıldığı gün saat 09.00'da kendi okullarında hazır bulunacaklardır.**

2-)Ortak sınavlar, birinci günde üç ders yazılısı tek oturum, ikinci günde üç ders yazılısı tek oturum olmak üzere iki oturum hâlinde uygulanacaktır.

3-)Sınavlarda her oturum ayrı ayrı yapılacak üç ders yazılısını içerecek, her bir ders yazılısı için çoktan seçmeli 20 soru sorulacak ve her bir ders yazılısının süresi 40 dakika olacaktır.

4-)Öğrenciler, bilgisayar özelliği bulunan her türlü cihazlar ve saat fonksiyonu dışında özellikleri bulunan saatler ile sözlük, hesap cetveli, hesap makinesi, çağrı cihazı, cep telefonu, telsiz veya radyo gibi iletişim araçları ile sınava alınmayacaklardır. Bunları bulundurduğu tespit edilen öğrencinin sınavı, sınav kurallarının ihlali gerekçesiyle sınav salonundaki görevlilerce hazırlanan tutanakla geçersiz sayılacaktır.

5-)Öğrenciler, sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen sınıf ve sıra numarasında oturacaktır. Gerektiğinde öğrencinin yerini değiştirme yetkisi sınıflarda salon görevlisi öğretmenlere ait olacaktır. Sınav başlamadan önce görevli öğretmenler sınavda uyulacak kuralları hatırlatacak, sınav evrakının bulunduğu güvenlik torbalarını öğrencilerin önünde açarak cevap kâğıtlarını ve soru kitapçıklarını dağıtacaktır.

6-)Öğrenci, cevap kâğıdında yazılı olan T.C. kimlik numarası, adı ve soyadı bilgilerini kontrol edecek, hata varsa sınav görevlilerine söyleyecek, sınav görevlileri bu durumu tutanak altına alacaktır. Öğrencinin adına düzenlenmiş cevap kâğıdı bulunmuyorsa veya kullanılmayacak durumdaysa yeni bir cevap kâğıdına öğrenci, kimlik bilgilerini sınavda görevli öğretmenin açıklamalarına göre yazacak ve kodlayacaktır. Öğrenciye verilen yeni cevap kâğıdında öğrenci bilgisinin yer aldığı bölümde yapılan hatalı veya eksik kodlamadan öğrenci ile birlikte salon görevlileri de sorumlu olacaklardır.

7-)Sınav görevlileri, dağıtılan sınav evrakında yer alan bilgilerin öğrenciye ait olup olmadığını kontrol edecektir. Öğrenciler sınav öncesinde soru kitapçıklarını kontrol ederek eksik sayfa veya baskı hatası tespit ederse kitapçığın değiştirilmesini isteyecektir.

8-)Her bir ders yazılısı başladıktan sonra ilk 15 (onbeş) dakika içerisinde gelen öğrenciler sınava alınacaktır. Geç gelen öğrencilere ek süre verilmeyecektir. Her bir ders yazılısı başladıktan sonra ilk 20 (yirmi) dakika süresince öğrenciler sınıflarından çıkmayacak, ilk 20 (yirmi) dakika tamamlandıktan sonra sınavını tamamlayan öğrenci sınıftan çıkabilecektir.

9-)Her derse ait sınav süresinin tamamlanmasına 5 (beş) dakika kala öğrenciler sınıftan çıkarılmayacaktır. Her ders sınavı tamamlanana kadar özel eğitim tedbiri olan öğrenciler hariç sınıfta en az iki öğrencinin kalmasına dikkat edilecektir.

10-)Öğrenci, cevap kâğıdı üzerindeki kitapçık türü ve cevap bilgileri işaretlemelerini siyah yumuşak uçlu kurşun kalemle yapacaktır.

11-)Öğrenci, cevap kâğıdındaki imza bölümüne imzasını silinmeyen bir kalemle atacaktır.

12-)Cevap kâğıdında bulunan “Bu alanda işaretleme yapmayınız.” kısmı hiçbir şekilde işaretleme edilecektir.

13-)Soru kitapçığının A, B, C ve D olmak üzere dört ayrı türü olup öğrenci, A kitapçığını kullanıyorsa cevap kâğıdında kitapçık türü bölümünün “A” yuvarlağını, B kitapçığını kullanıyorsa “B” yuvarlağını, C kitapçığını kullanıyorsa “C” yuvarlağını ve D kitapçığını kullanıyorsa “D” yuvarlağını işaretleyecektir. Sınav görevlileri de doğru işaretlemenin yapılmasını mutlaka kontrol edecektir. Sınıf öğrenci yoklama listesine kitapçık türünün kodlanacağı ilgili bölüme salon görevlileri dikkatli bir şekilde, öğrenciye verilen kitapçık türü ile cevap kâğıdında yer alan kitapçık türü kodlamasını kontrol ederek yazacaktır.

14-)Her sorunun 4 (dört) seçeneği vardır. Bu seçeneklerden sadece bir tanesi doğru cevaptır.

15-)Öğrenciler, cevaplarını siyah kurşun kalemle, soru kitapçığında yer alan açıklamalarda ve cevap kâğıdında belirtilen örnekte olduğu gibi, yuvarlağın dışına taşırılmadan cevap kâğıdında ilgili seçeneği bularak işaretleyeceklerdir.

16-)Birden fazla cevap seçeneğinin işaretleme halinde bu soruya verilen cevap, optik okuyucu tarafından yanlış cevap olarak değerlendirilecektir.

17-)Örnek işaretleme yapılmaması sebebiyle optik okuyucu tarafından okunamayan işaretleme o soruya verilen cevap doğru olarak kabul edilmeyecektir.

18-)Cevap kâğıdına işaretleme yapılmayan cevaplar değerlendirme işlemine alınmayacaktır. Sınavlar başlamadan önce salon görevlileri öğrencilere soruların cevaplarının cevap kâğıdına mutlaka işaretleme hususunda gerekli uyarıyı yapacaktır.

19-)Sınavlar esnasında kopya çekildiğinin sınav görevlilerince tespit edilmesi hâlinde kopya çeken öğrencilerin sınavları iptal edilecektir. Salon görevlileri kopya çektiğini tespit ettiği öğrencilerle ilgili durumu açıklayıcı tutanak hazırlayarak sınav evrakı ile birlikte ÖDSGM'ye gönderecektir.

20-) **Sınav bitiminden sonra,**

a) Öğrenciler, cevap kâğıdını sınav görevlilerine teslim edecek ve sınıf öğrenci yoklama listesine imzalarını atacaktır. Sınavlarını tamamlayan öğrencilerin sınav evrakı kesinlikle öğrenci sırasında bırakılmayacaktır.

b) Sınav görevlileri, sınava ait evrakı öğrencilerin önünde kontrol ederek toplayacak, cevap kâğıtlarını sınav güvenlik torbasına koyup kapattıktan sonra soru kitapçıklarıyla birlikte bina sınav komisyonuna teslim edecektir.

c) Bina sınav komisyonu, sınıflardan gelen sınav güvenlik torbalarını dönüş sınav evrak kutularına koyarak seri numaralı güvenlik kilidi ile bu kutuları kapatacak ve görevli kuryelere tutanakla teslim edecektir. Kitapçıklar okullarda bırakılacak olup ikinci gün oturumu tamamlandıktan sonraki gün isteyen öğrenciye verilecektir.

MAZERET SINAVININ UYGULANMASI

Ortak sınav/sınavlara girmeyen öğrencilerden mazeretleri okul müdürlüğünce uygun görülenlerin mazeret sınavları, sınav takviminde belirtilen tarihlerde yapılacaktır. Mazeret sınavları da her gün üç ders yazılısı tek oturum olmak üzere iki günde iki oturum hâlinde Bakanlık tarafından belirlenecek okullarda yapılacaktır. Mazeretlerini ortak sınavlardan önce bildiren ve sınav günü mazeretli/mazeretsiz olarak ortak sınavlara girmeyen öğrencilerin bilgileri sınavların yapıldığı gün her bir ders yazılısından sonra veya son ders yazılısının ardından e-Okul Sistemine okul müdürlüğü tarafından işlenecektir. Mazeret sınavına katılması uygun görülen öğrencilerin bilgileri sınavlar tamamlandıktan sonra e-Okul Sistemine 5 (beş) takvim günü içerisinde girilecektir. Bu süre tamamlandıktan sonra gelen talepler işleme alınmayacak olup, sorumluluk okul müdürlüğüne ait olacaktır.

SINAVIN DEĞERLENDİRİLMESİ

1-) Ortak sınavlara katılacak olan öğrencilerin puanı tek puan türünde hesaplanacaktır.

2-) Her soru eşit ağırlığa sahip olacaktır.

3-) Her adayın cevap kâğıdı, 2 (iki) adet optik okuyucu tarafından çift kontrol sistemiyle okutulacaktır.

4-) Her test için doğru cevap sayıları esas alınarak ham puanlar hesaplanacaktır.

5-) Yanlış cevap sayısı doğru cevap sayısını etkilemeyecektir.

6-) Dönem puanı hesaplamasında kullanılacak olan sınav puanı;

[(Doğru Sayısı / Soru Sayısı) x 100] formülü ile hesaplanacaktır.

7-) 8'inci sınıfta her dönem için yapılan ortak sınavlar sonucunda yapılan hesaplama ile o döneme ait ağırlıklandırılmış ortak sınav puanı bulunur. Her iki dönem puanının aritmetik ortalaması; ağırlıklandırılmış ortak sınav puanını oluşturur ve yerleştirmeye esas puanda kullanılır.

8-) **Salon görevlilerince kopya çektiği tespit edilen öğrencilerin, kopya sonucu iptal edilen dersin sınavı puanla değerlendirilmez.** Ancak dönem puanı ve ortaöğretime yerleştirmeye esas puan hesaplamalarında sınav adedi tam olarak alınır.

9-) Engelinden veya başka bir sebepten dolayı herhangi bir dersten muaf olan öğrencilerin ortak sınav puanı, yıl sonu başarı puanı hesaplamasındaki usullere uygun olarak hesaplanacaktır. Tüm hesaplamalar virgülden sonra dört basamağa kadar yapılacaktır.

10-) Soru iptali olması durumunda ilgili soru o ders sınavına katılan bütün öğrenciler için doğru kabul edilerek değerlendirilecektir.

Yıl Sonu Başarı Puanı Hesaplaması

Öğrencinin tüm derslerden aldığı puanların aritmetik ortalaması, o derslere ait haftalık ders saati sayısı ile çarpılarak ağırlıklı yılsonu puanları hesaplanacaktır. Bu puanların toplamının, o derslere ait haftalık ders saati toplamına bölünmesi ile de yılsonu başarı puanı elde edilecektir. Puanlama 100 tam puan üzerinden yapılacaktır. Öğrencilerin ortak sınavlardan aldığı puanlar, 8'inci sınıf yılsonu başarı puanı hesaplamasında da kullanılacaktır.

Ortak Sınavlar

Ortak sınavlarda sınavı yapılan derslerin ağırlık katsayıları aşağıda yer almaktadır.

Ders Nu	Ders Adı	Ağırlık Katsayıları
1	Türkçe	4
2	Matematik	4
3	Fen ve Teknoloji	4
4	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	2
5	T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük	2
6	Yabancı Dil	2
Toplam		18

-Yerleştirmeye Esas Puanın Hesaplanması-

Öğrencilerin 6, 7 ve 8'inci sınıf yılsonu başarı puanları ile 8'inci sınıf ağırlıklandırılmış ortak sınav puanı toplanacaktır. Elde edilen toplam ikiye bölünerek yerleştirmeye esas puan elde edilecektir. Puanlama 500 tam puan üzerinden yapılacaktır.

ORTAK SINAVLARIN SONUÇLARININ BİLDİRİLMESİ

a. Ortak sınavların sonuçları Bakanlık tarafından, sınav takviminde belirtilen tarihlerde e-Okul Sistemine işlenecektir.

b. Öğrencilere sınav sonuç belgesi ayrıca gönderilmeyecektir.

ORTAK SINAVLARIN GEÇERSİZ SAYILACAĞI DURUMLAR

a. Ortak sınavlara giriş şartlarını taşımadığı hâlde öğrencinin sınava girmesi,

b. Cevap kâğıdının, dönüş sınav güvenlik kutu/çantasından çıkmaması, zarar görmüş ya da eksik çıkması,

c. Öğrencinin herhangi bir öğrenciden ya da dokümandan kopya çektiğinin sınav görevlilerince tespit edilmesi,

ç. Başka öğrencinin sınav evrakının kullanılması,

d. Öğrencinin yerine başkasının sınava girmesi,

e. Cevap kâğıdının okunmasını engelleyecek gereksiz karalamalardan dolayı optik okuyucu tarafından okunamaması,

f. Her türlü bilgisayar özelliği bulunan cihazlar ve saat fonksiyonu dışında özellikleri bulunan saatler ile cep telefonu, telsiz vb. iletişim araçları ve defter, kitap, sözlük, hesap cetveli gibi araçları sınav anında öğrencinin yanında bulundurması,

g. Sınav evrakının dönüş sınav güvenlik kutuları dışında posta ya da farklı bir yolla Bakanlığa gönderilmesi,

ğ. Öğrenci tarafından sınav evrakına zarar verilmesi (soru kitapçığını ve/veya cevap kâğıdını yırtmak, teslim etmemek ve benzeri) durumlarında

Millî Eğitim Bakanlığı Merkezi Sistem Sınav Yönergesi'nde belirtilen sınav kuralları ihlal edildiği için sınav görevlilerinin ve yetkililerin tuttuğu tutanaklar da dikkate alınarak öğrencinin sınavı geçersiz sayılacaktır.

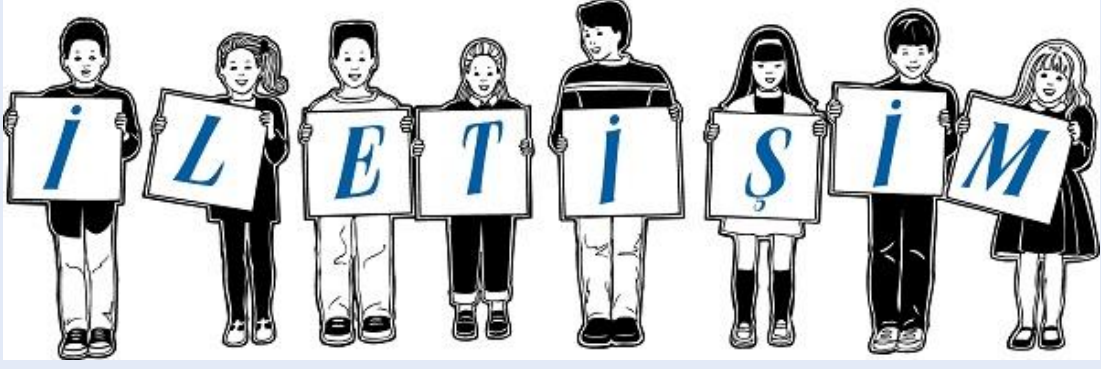
h. Ortak sınavı geçersiz sayılan öğrenciler mazeret sınavına alınmayacaktır.

ORTAK SINAVLARA İTİRAZ

a. Sorulara, cevap anahtarlarına ve sonuçlara yapılacak itirazlar, soruların, cevap anahtarlarının Bakanlıkça yayımlanmasından itibaren en geç 5 (beş) takvim günü içinde ÖDSGM resmi internet sayfasından yayımlanan sınav itiraz bölümünden elektronik olarak ÖDSGM'ye yapılabilecektir. b. 2577 sayılı İdari Yargılama Usulü Kanunu'nun 20/B maddesi uyarınca, sorulara ve cevap anahtarına yapılacak itirazlar, soruların ve cevap anahtarlarının <http://www.meb.gov.tr> internet adresinden yayımlanmasından itibaren başlayan 10 (on) günlük dava açma süresini durdurmamaktadır. c. 2577 sayılı İdari Yargılama Usulü Kanunu'nun 20/B maddesi uyarınca, sonuçlara yapılacak itirazlar, sonuçların e-Okul Sistemi ve <http://www.meb.gov.tr> internet adresinden yayımlanmasından itibaren başlayan 10 (on) günlük dava açma süresini durdurmamaktadır. ç. Elektronik ortamda yapılan itirazlar öğrenci velisi tarafından interaktif hesap aracılığıyla elektronik ortamdan, yapılan itirazların incelenmesi için ise öğrenci velisi tarafından T.C. Ziraat Bankası, Türkiye Vakıflar Bankası ve Türkiye Halk Bankası şubelerinden herhangi birine, "Kurumsal Tahsilât Programı" aracılığıyla 20 TL (Yirmi TL KDV Dahil) yatırılması gerekmektedir. d. Süresi geçtikten sonra yapılan itirazlar ile öğrencinin T.C. kimlik numarası belirtilmeyen, banka dekontu eklenmemiş, imza ve adres bilgisi olmayan dilekçeler dikkate alınmayacak ve cevaplandırılmayacaktır. e. Faksla ve e-posta yoluyla yapılan itirazlar dikkate alınmayacak ve cevaplanmayacaktır.

VELİ REHBERİ





Çocuklarımızın ilk öğrenme yaşantıları bilindiği gibi ailede gerçekleşir. Dolayısı ile çocuk aile ilişkisinin çocuğun gelişiminde öncelikli bir önemi vardır. Biz anne babaların, çocuklarımızla kurduğumuz ilişkiler, onların gelişimlerini (duygusal, sosyal, bilişsel gelişim alanlarında) olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Çocuklarımız ile kuracağımız olumlu ilişkiler, onların özgüvenli, sorumluluk sahibi, kendi kendine yeten, başarılı bireyler olmalarını sağlar. Anne- baba çocuk ilişkisini geliştirmek için;

- ▶ Çocuklarımızı anlamaya ve dinlemeye çalışalım.
- ▶ Çocuklarımıza sevdiğimizi belli edelim.
- ▶ Çocuklarımızı başka çocuklar ile kıyaslamayalım.
- ▶ Çocuklarımıza yönelik davranışlarımızda tutarlı olalım.
- ▶ Çocuklarımızla onların mutlu olacağı, kendilerini ifade edebilecekleri, gelişimlerine katkı sunabileceğimiz zamanlar ayıralım.
- ▶ Çocuklarımızla işbirliğine gidelim.
- ▶ Çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine olanak sağlayalım.

ÇOCUKLARIMIZI TANIYALIM

Çocuklarımızın doğumdan itibaren bireysel özelliklerini bilir ve takip ederiz. Büyüme / gelişme sürecinde, eğitim hayatında, sosyalleşmesinde, vb. farklı yaşam alanlarında da iyi tanıyarak, gerektiğinde yönlendirmeler yapmalıyız. Çocuğumuzun sosyal paylaşım ağlarını kullanımı; onun günlük yaşam etkinliklerini yerine getirmesine engel oluyorsa, çocuğumuzla bu durumun olumsuzlukları hakkında konuşalım, eğer çözüme ulaşamıyorsak bir uzmandan destek almalıyız. Çocuklarımızı tanıdığımız ölçüde destek olabiliriz.



ANNE BABA TUTUMLARI

Çocuklarımıza yönelik tutumlarımızı 4 temel başlıkta toplayabiliriz;

1.Baskıcı ve Otoriter Tutum: Anne-babaların çocuk üzerinde güç kullanması, isteklerini çocuklarına zorla yaptırmasıdır. Güven duymamak, en bilinen konularda bile akıl vermek, bağırarak, tehdit etmek, uzun süre küsmek, ceza vermek, maddi ödüller aracılığıyla iş yaptırmak baskıcı ve otoriter tutum yöntemleridir.

2.Aşırı Koruyucu Tutum: Çocuğun gereğinden fazla korunması, sürekli kontrol edilmesidir. Çocuk gerçekte kendi gereksinimlerini karşılayabilecek olmasına rağmen bütün ihtiyaçlarının anne-babası tarafından karşılanmasıdır. Aşırı koruyucu tavırlar çocuğa “güçsüz olduğu” mesajını verir.

3.İlgisiz ve Kayıtsız Tutum: Çocuğa ihtiyacı olan konularda destek vermeyen, ihmal eden aile tutumudur. Aile çocuğa kural koymaz, sınırları belirtmez.

4.Demokratik tutum: Kurallar aile içinde, aile bireylerinin fikirleri alınarak oluşturulur, gerekçeleri belirtilir ve tutarlı bir şekilde hayata geçirilir.

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN OLUŞTURMAYA ÇALIŞTIĞIMIZ PLANLAR SÜREÇ İÇİNDE DEĞİŞEBİLİR, GELİŞEBİLİR. BU DURUMUN BÖYLE OLMASI DA OLDUKÇA NORMALDİR. İNSAN, ZAMAN İÇİNDE GELİŞİR, OLGUNLAŞIR VE DEĞİŞİR.

ANNE BABALARIN BEKLENTİLERİ

Biz anne ve babalar, çocuklarımıza daha iyi eğitim koşulları sunabilmek için birçok fedakârlıkta bulunuyor ve çaba harcıyoruz. Fedakârlıklarımız arttıkça da çocuklarımızdan beklentilerimiz artıyor bununla birlikte de çocuklarımızın sorumlulukları katlanıyor. Beklenti düzeyimizi; düşük, gerçekçi ve yüksek olarak gruplandırabiliriz. Anne babalar olarak, çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük olması, çocuklarımıza onlara güvenmediğimiz, başarılı olamayacakları, yetersiz oldukları mesajını verir. Çocuklarımızın ders çalışmaya yönelik motivasyonları ve okula karşı ilgileri azalır dolayısıyla okul başarıları da düşer. Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin yüksek olması iletişimimizi olumsuz etkiler. Çocuklarımızın mükemmel olmasını beklememiz, akranları ile kıyaslamamız, hata yaptığında yargılamamız, ders başarısını artırması için sürekli “ders çalışmasına” vurgu yapmamız, kendisini baskı altında, değersiz, başarısız, kendine güvensiz hissetmesine neden olabilir. Çocuklarımıza yönelik beklentilerimizin düşük ve yüksek düzeyde olması anne-baba-çocuk ilişkisinin yara almasına sebep olabilir.

ANNE & BABALARIN SINAV KAYGISI

► Sınav kaygısı, bireyin sınavlarda duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı yoğun gerginlik halidir. Öğrenciler farklı düzeylerde sınav kaygısı yaşarlar ve veliler de bu kaygıya ortak olurlar.

► Anne babaların, çocukların sınav sürecin de tamamen ilgisiz olmaları; çocuklarını ders çalışmaya yönlendirmeleri konusunda yetersiz kalmalarına ve gereken desteği sunamamalarına neden olabilir.

► Anne babaların, çocukların sınav sürecin de belirli bir düzeyde kaygı duymaları normaldir. Duyulan bu kaygı, çocuklarımıza destek olabilmemiz için gereklidir.

► Babaların yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamaları, çocuklarına yönelik yüksek beklenti duymalarına neden olur. Çocuğun var olan sınav

kaygısına anne ve babanın sınav kaygısı da eklenince çocukların kaygı düzeyleri daha da artar ve bu durum çocuk ile anne-baba iletişiminin bozulmasına neden olabilir

SINAV ÖNCESİNDE ANNE-BABALAR NE YAPMALI?

- ▶ Önceliğin, çocuklarımızın fiziksel ihtiyaçlarını (hastalık, beslenme, uyku, vb.) karşılamak olduğunu unutmayalım.
- ▶ Çocuklarımızın ders çalışabilmeleri için uygun ortamlar hazırlayalım.
- ▶ Çocuklarımız için yaptıklarımızı, sürekli hatırlatarak onların yüzüne vurmeyalım.
- ▶ Çocuklarımıza farklı konularda sorumluluklar verelim.
- ▶ Çocuklarımızın ders çalışmaları konusunda gözlemci, gerektiğinde de destekçi olalım.
- ▶ Sınavda sorumlu oldukları konuları/kazanımları takip edelim.
- ▶ Çocuklarımızın dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro) zaman ayırmalarını destekleyelim.

EĞER ÇOCUĞUMUZUN SINAV KAYGISI ONUN GÜNLÜK YAŞANTISINI OLUMSUZ ETKİLİYOR VE GÜNLÜK YAŞAM ETKİNLİKLERİNİ YERİNE GETİRMESİNE ENGEL OLUYORSA OKULUNUZUN REHBERLİK ÖĞRETMENİNDEN DESTEK ALABİLİRİZ.

SINAV SONRASINDA ANNE & BABALAR NE YAPMALI?

- ▶ Çocuğumuz zorlu bir sürecin üstesinden geldiği için onu kutlayalım.
- ▶ Çocuğumuz konuşmaya hazır olduğunda sınavın bir değerlendirmesini yapalım ve yeni planlar oluşturmasını destekleyelim.
- ▶ Çocuğumuza ne yapmak istediğini soralım ve imkânlarınız ölçüsünde ona rahatlayabileceği bir ortam sağlayalım.

►Çocuğumuz sınav ile ilgili konuşmaya istekli değilse sorularımızı daha sonraya bırakalım.

►Sınav süreci yorucu bir süreçtir dolayısıyla dinlenmesini sağlayalım.

ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN SINAV KAYGISI

Sınav Kaygısı Belirtileri; Çocuklarımız sınav kaygısı yaşadıklarında; gerginlik, nefes almakta güçlük, iştahsızlık, endişe, tedirginlik, sinirlilik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, isteksizlik, mide bulantısı, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğu, terleme, uyku düzensizliği, karın ağrıları, vb. belirtilerden bazılarını yaşarlar. Bu belirtilerin yanı sıra öğrencilerin ders başarılarında düşüşlerin olması, dikkatlerin dağılması, kendilerine güvenlerinde azalma, kendilerini yetersiz, değersiz görmeleri ve iletişim problemleri yaşamaları, ders çalışmak istememeleri de sınav kaygısının anlaşılmasını sağlar.



Sınav Kaygısı neden oluşur? Çocuklarımızın ya da biz anne ve babaların gerçekçi olmayan düşünceleri ve beklentileri sınav kaygısının oluşmasında etkili rol oynar. Gerçekçi olmayan düşüncelere mükemmeliyetçilik, aşırı genelleme, ya hep ya hiç, akıl okuma örnek olarak verilebilir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler

- ▶ “Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum”,
- ▶ “Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
- ▶ “Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
- ▶ “Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim”,
- ▶ “Sınava giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim”,
- ▶ “Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
- ▶ “Başarısız olursam annem-babam bana ne der”,
- ▶ “Sınav benim için her şeydir”, vb. Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir. Bu alternatif düşünceler;
- ▶ Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum.
- ▶ Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir.
- ▶ Sınav hayatımın anlamı değildir.
- ▶ Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever.
- ▶ Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz.
- ▶ Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok kişi sınava girerse girsin başarabilirim.
- ▶ Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim. Çocuklarımızın kaygısını azaltmak için ayrıca; Çocuklarımızın istek ve ilgileri doğrultusunda çeşitli sosyal etkinliklere yönlendirerek kaygılarının azalmasına yardımcı olabiliriz Satranç Tenis oynamak Sinema Resim yapma Tiyatro Enstrüman Çalma

ÖĞRENCİ REHBERİ



Sınavlar okulda öğrenilen bilgilerin değerlendirilmesi için yapılır. Yapılan bu sınavlar bizim kişilik özelliklerimizi, zekâmızı, değerli olup olmadığımızı belirleyen bir araç değil, bizlerin derslerimizde neyi ne kadar öğrendiğimizi ölçen bir uygulamadır.

SINAV NEDİR

Sınavlardan aldığımız puanlar sadece ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarımızla kazanmış olduğumuz bilgilerin değerlendirmesidir.

Eksik olduğum konuları fark edip etkili öğrenmenin sağlanmasında bize yardımcı olur.

Sınavların sonunda bir üst öğrenim kurumuna yerleşmemiz yaşamımızdaki önemli bir dönüm noktasını geride bıraktığımız anlamına gelir.

Sınavlara planlı ve aralıklı çalışarak zamanımızı etkili kullanabiliriz.

SINAV NE DEĞİLDİR

Sınavlar bizim insan olarak değerimizi ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğumuzun ya da zekamızın bir göstergesi değildir.

Geleceğimizin tek belirleyicisi değildir, zamanımızı tamamen elimizden almaz.

Tercihlerimize yerleşememek, her şeyin sonu değildir. Aksine bu durum, yeni seçenekler üretmek için bize hız verecektir.

Uykusuz kalıp bedenimizi ve ruhumuzu zayıf düşürüp bizi korkutan bir süreç değildir.

SINAVLARI TANIMAK

Yeterince bilgi sahibi olmadığımız durumlar bizi kaygılandırır ve cesaretimizi kırar. Bundan dolayı sınav yolculuğuna çıkarken ilk önce kendimize “Sınavlar hakkında ne biliyorum ?” sorusunu sormamız gerekmektedir.

- ▶ Sınavda ne kadar sürem var?
- ▶ Okul puanımın etkisi var mıdır?
- ▶ Sınavlar nasıl uygulanıyor?
- ▶ Sınavda uygulanacak taktikler nelerdir?
- ▶ Sınav kuralları nelerdir?
- ▶ Yerleşmek istediğim okulun taban puanı nedir?
- ▶ Sınavlara hazırlık sürecinde nelere dikkat etmeliyim?
- ▶ Sınavlardaki psikolojik durumum beni nasıl etkiler?

SINAVLARA PLANLI VE ETKİLİ HAZIRLANMAK AMAÇLARIMIZI BELİRLEYELİM

Amaçlarımız, elde etmek istediklerimizin başlangıcıdır. Kendimizi geliştirmemiz için bir takım amaçlar belirlemeli ve bunların yolunda ilerlemeliyiz. Amaçlarımızı nasıl belirlediğimiz çok önemlidir.

- ▶ Amaçlarımız kendimize uygun, gerçekçi olmalıdır.
- ▶ Amaçlarımız bize ait tüm kaynaklarımızı harekete geçirmelidir.
- ▶ Amaçlarımıza ulaşmaya çalışırken gösterdiğimiz çabalar ölçülebilir olmalıdır.
- ▶ Amaçlarımız, kişisel yeterliliğimizi artırmalıdır.
- ▶ Amaçlarımız bizi neyin beklediğine karar vermemize yardımcı olmalıdır.
- ▶ Amaçlarımız çalışmaya başlamamız için bizi motive etmelidir. Her şey inançla başlar. Önce kendimize inanalım. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşatır.

YOLUNUZU HER GÜN DEĞİŞTİRİRSENİZ GİDECEĞİNİZ YERE VARAMAZSINIZ

VERİMİ ARTIRMANIN YOLU

Başarılı olabilmemiz için konuya ilgi duymamız, verimli çalışma yöntemlerinden kendimize uygun olanı seçip kullanmamız, uygun ders çalışma ortamını oluşturmamız ve ertelemeden bir an önce uygulamaya geçmemiz gerekir. İlgiyi ve isteği uyaran hazırlıkları yapıp harekete geçmeliyiz. İlgimizin oluşması dikkatimizi ve azmimizi artıracaktır. İstek ders çalışmamızın duygusal yanıdır. İstek olursa, çalışma azmi de olur. **Öğrenmeye başladıkça ilgimiz ve dikkatimizin bizimle birlikte olduğunu göreceğiz.** Ders çalışmak sıkıcı olmak yerine keyifli bir süreç olacaktır. Başarılı olmak bize sır gibi görünse de düzenli ve sistemli çalışmak bir sır değildir. Derslere nasıl çalışmamız gerektiğini bilmememiz ya da etkili çalışma yöntemlerini kullanmamamız, başarısızlık yaşamamıza yol açabilir. Aşağıda belirtilen alanlarda kendimizi geliştirmemiz başarıya ulaşmamızı sağlamaktadır. Kendimize inanalım. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşatır.

Düzenli Beslenme, Dinlenme ve Uyku Kahvaltı ve diğer öğünlerimizi aksatmadan zamanında yapmamız dengeli beslenmemizi sağlayacak, balık, sebzeler, bakliyatlar, süt, peynir, yumurta, et gibi protein içeren besinleri tüketmemiz de unutkanlığımızı azaltmamıza yardımcı olacaktır. Dinlenme sürelerinde bizi dinlendirecek ders dışı sosyal etkinliklere, sportif faaliyetlere zaman ayırabiliriz. Uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.

SINAV KAYGISI Sınavlarda bazen kalbimizin hızlı hızlı çarptığını ve aşırı terlediğimizi hissederiz. Çok nadir görülen ve çözümü basit olan duygu durumuna sınav kaygısı diyoruz. Sınav kaygısı;

- Öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olur.
- Başarının düşmesine yol açar. Kaygının normal seviyesi bizi çalışmaya motive ederken çok fazlası yukarıda saydığımız durumlara sebep olur. Bu kaygıyı azaltmak için basit çözüm yöntemlerine sahibiz. İsterseniz şimdi bu yöntemleri inceleyelim:

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan düşünceler

- ▶ “Tüm bildiklerimi unutmuş gibi hissediyorum”,
- ▶ “Bu bilgiler benim ne işime yarayacak ki?”,
- ▶ “Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım”,
- ▶ “Çok fazla konu var nasıl yetiştireceğim”,
- ▶ “Sınava giren çok fazla kişi var ben nasıl başarılı olabilirim”,
- ▶ “Sınavım kesinlikle kötü geçecek”,
- ▶ “Başarısız olursam annem-babam bana ne der”,
- ▶ “Sınav benim için her şeydir”, vb.

Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir. Bu alternatif düşünceler;

- ▶ Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum.
- ▶ Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir.
- ▶ Sınav hayatımın anlamı değildir.
- ▶ Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever”.
- ▶ Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz.
- ▶ Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok kişi sınava girerse girsin başarabilirim.
- ▶ Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim.

Olumlu ve Gerçekçi Düşünceler Oluşturmaya Çalışın							
Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.	Bu sınavda başarılı olacağım.	Elimden geleni yapacağım.	Kendi geleceğimi şekillendirebilirim.	Risk alabilirim, kendime güveniyorum.	Yaşadığım her an kıymetli ve ben bunun farkındayım.	Hedeflerimi gerçekleştirmek için mükemmel vastavım.	Bunun üstesinden gelebilirim.

Sınava girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır. İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününe kullanmaktır. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.) Akciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "1-2" diye içinizden sayarak akciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yine bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Tüm bunları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayınca kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

KAS GEVŞETME EGZERSİZLERİ

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir odada rahat bir konuma geçin. Birkaç kez yavaş ve derin soluk alıp vererek gevşemeye başlayın... Şimdi vücudunuzun geri kalan bölümünü gevşemeye bırakırken yumruklarınızı sıkın ve kol bileklerinizi kendinize doğru bükün... daha sıkı, daha sıkı... Yumruklarınızdaki ve ön kolunuzdaki gerginliği hissedin... Şimdi gevşeyin... Ellerinizdeki ve ön kollarınızdaki gevşekliği hissedin. Şimdi dirseklerinizi kırın ve pazılarınızı şişirin... Bunları olabildiğince gerin ve gerildiğinizi hissedin. Ellerinizi koy verin ve gevşeyin... Ayrımı görün. Şimdi kaşlarınızı çatın ve gerginliğin bütün alınınız boyunca yayıldığını izleyin... Koy verin. Kaşlarınızın düzleşmesine izin verin. Başınızı boynunuzun çevresinde yavaşça geri çevirin, başınızı oynattıkça gerginlik noktasının yer değiştirdiğini hissedin... daha sonra başınızı diğer yönde çevirin. Gevşeyin, başınızı dik ve rahat bir konuma getirin... şimdi omuzlarınızı silkin; omuzlarınızı kulaklarınıza dek kaldırın... orada tutun... Omuzlarınızı düşürün ve gevşemenin boynunuz, boğazınız ve omuzlarınız boyunca yayıldığını hissedin... Daha derin, daha derin... Gevşeyin ve farkı hissedin... Şimdi bacaklarınızı düz bir konuma getirin ve gerin, ayak parmaklarınızı aşağı doğru kıvrın. Gerginliği yaşayın... Gevşeyin... Bacaklarınızı düz bir konuma getirin ve gerin, ayak parmaklarınızı yüzünüze doğru kıvrırmaya çalışın, gevşeyin... Yavaş ve derin soluk alıp vermeyi sürdürdükçe bütün vücudunuz boyunca yayılan derin gevşemenin ağırlığını ve rahatlatan sıcaklığını hissedin... Ayaklarınızı gevşetin... Omuzlarınızda derinleşen gevşemeyi hissedin... Daha derin, daha derin... Boynunuzdaki gevşekliği ve gevşemeyi ayırt edin... Yavaş ve derin soluk alıp vermeyi sürdürün. Bütün vücudunuz, size rahatlık veren bir biçimde, gevşek, gevşemiş, sakin, dinlenmiş durumda...

FAYDALI LİNKLER VE İLETİŞİM



İnternet Adresleri

<http://meb.gov.tr>

<https://e-Okul.meb.gov.tr>

<http://oges.meb.gov.tr>

<https://e-okul.meb.gov.tr/IlkOgretim/Veli/IOV00001.aspx?strTkn=8420b145-7d4f-4186-%209856-8ca9838b2dc9>

<http://rdb.meb.gov.tr>

<http://odsgm.meb.gov.tr>

<http://odsgm.meb.gov.tr/arge/sorgulama.aspx>

<http://sinavlar.meb.gov.tr>

<http://odsgm.meb.gov.tr/kurslar/>

e-Posta Adresleri

ortaksinav@meb.gov.tr

odsgm_odydb@meb.gov.tr

Faks

Ölçme, Değerlendirme ve Sınav Hizmetleri Genel
Müdürlüğü

0(312) 499 40 63 0(312) 497 41 44

Ayvalık İlçe MEM

Tel: 0 266 312 22 07

e-posta: ayvmem@gmail.com