

# İkitelli Ortaokulu Rehberlik Servisi Bülteni



**Aralık ayı son haftası ikinci sınavlarımızı olacağız.**

**Peki sınavlara nasıl hazırlanmalıyım?**

**Son gün ya da son saatlerde**

**1. Ders programını gözden geçir.**

Planlamayı, her sınavdan en az bir hafta önce tekrar yapmaya başlayacak şekilde yap.

**2. Dersi derste dinle.** Bu çok kolay gibi görünüyor, ancak aslında dersteyken dikkatini verebilmenin sınav zamanı geldiğinde sana çok yardımcı dokunur. Dikkatli dinle, çünkü öğretmenler çoğu zaman "Bu konunun en önemli noktası..." gibi ipuçları verirler.



Notlarını dersten hemen sonra günlük olarak tekrar et. Bu, taze bilgilerinin pekişmesine yardımcı olacaktır.

**3. Düzgün notlar al.** Bunu söylemesi yapmasından kolay, fakat düzgün not almayı öğrenmenin çalışma zamanı geldiğinde sana çok yardımcı dokunacaktır.

**4. Doğru çalışma saatlerini bul.** Yorgun olduğunda çalışma. Gece saat ikiye kadar zorlamaktansa kısa süre çalıştıktan sonra iyi bir gece uykusu çekmek daha iyidir.

**5. Öğretmenini düşün.** Kendine şunu sor: Öğretmenim sınavda neler sorabilir? Öğretmenim beni köşeye sıkıştırabilecek türden ne gibi sorular sorabilir? Bu, çok da önemli olmayan şeylere takılmaktansa en önemli bilgiye odaklanmana yardımcı olabilir.



**6. Pomodoro Tekniğini kullanarak 25 dakika yoğun bir şekilde çalış.** Bundan sonra 5 dakikalık bir ara ver; bu işlemi 3 kez tekrar et, sonra 30-45 dakika kadar uzun bir ara ver.

**7. Ara ver.** Eğlenmek için de biraz zamana ihtiyacın var ve tüm günü ders çalışarak tüketmektense, kendini rahat hissederek çalışmak daha iyidir! **Aralarını ve çalışma zamanını dikkatli şekilde ayarla.**



# İkitelli Ortaokulu Rehberlik Servisi Bülteni

## Okulumuzdan Haberler

- **3 Aralık Dünya Engelliler Günü**, rehberlik servisi ve özel eğitim zümresi işbirliğiyle hazırlanan pano, afiş ve boyama etkinlikleriyle kutlandı.
- Okulumuz 7/J sınıfı öğrencilerinden **Özge Can**, kulüpler arası 10 Kasım Atatürk'ü Anma Taekwando Turnuvasında **il birincisi** olmuştur.



## Duyuru

- **14 Aralık Perşembe** günü okulumuz psikolojik danışmanları **Şeyma ÖZYAR** ve **Emre YILDIRIM** tarafından velilerimize "**SINIR KOYMA**" konulu seminer düzenlenecektir.
- **20 Aralık Çarşamba** günü **Küçükçekmece Sosyal Hizmet Müdürlüğü** tarafından velilerimize "**AİLE İÇİ ŞİDDET**" konulu seminer düzenlenecektir.



## Sınıf Rehberlik Çalışmaları

- 5.sınıflar **TBM Sağlıklı Yaşam**
- 6.sınıflar **Gelişim Dönemi Özellikleri**
- 7.sınıflar **TBM Teknoloji Bağımlılığı**
- 8.sınıflar **Ergenlik Dönemi Özellikleri / Sınavlar ve Duygularım**
- Özel Eğitim Sınıfları **TBM Teknoloji Bağımlılığı**

Okulumuz  
web sitesi

