

2026 / SAYI: 3

LGS BÜLTENİ

STRES YÖNETİMİ

AİLE VE ARKADAŞLARLA İLETİŞİM

**SINAV SÜRECİNDE
BESLENME VE UYKU**

**BAŞARI ÖYKÜSÜ:
MARK ZUCKERBERG**

STRES YÖNETİMİ: SINAV HEYECANINI KONTROL ALTINA AL VE SÜPER GÜCÜNE DÖNÜŞTÜR!

LGS yaklaştıkça kalbinin daha hızlı çarptığını, bazen avuçlarının terlediğini veya "Ya yapamazsam?" diye düşündüğünü hissediyor musun? Eğer cevabın "evet" ise, sana harika bir haberim var: Yalnız değilsin ve bu hissettiklerin tamamen normal! Stres, aslında vücudunun sana verdiği bir hayatta kalma desteğidir. Önemli olan bu enerjiyi seni durduran bir engele değil, seni hızlandıran bir yakıtla dönüştürmektir.

Stresi Nasıl Yönetirsin?

1. Nefesle Gelen Sakinlik:

Kaygılandığın anlarda vücudun "savaş ya da kaç" moduna girer. Bunu durdurmanın en hızlı yolu "Kutulu Nefes" tekniğidir. 4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 4 saniye ver ve 4 saniye bekle. Bu döngü, beynine "Güvendeyiz, her şey yolunda." sinyali gönderir ve birkaç dakika içinde kalp atışlarını normale döndürür.

2. Kendi Kendine Konuşma Biçimini Değiştir:

Zihnimizde sürekli konuşan bir ses vardır. Eğer o ses sana sürekli felaket senaryoları yazıyorsa onu susturma, sadece cevabını değiştir. "Sınavda çok zorlanacağım." yerine "Zor sorular da olacak ama ben elimden gelenin en iyisini yapmak için hazırlandım." de. Olumlu telkinler, beyindeki stres hormonu olan kortizolü düşürür.

3. Görselleştirme Tekniği:

Boş zamanlarında veya uyumadan önce kendini sınav anında hayal et. Soruları sakinlikle çözdüğünü, yapamadığın bir soruyla karşılaştığında panik yapmadan "Buna sonra dönerim." diyerek geçtiğini zihninde canlandır. Bu zihinsel antrenman, gerçek sınav anında beyninin yabancılık çekmemesini sağlar.



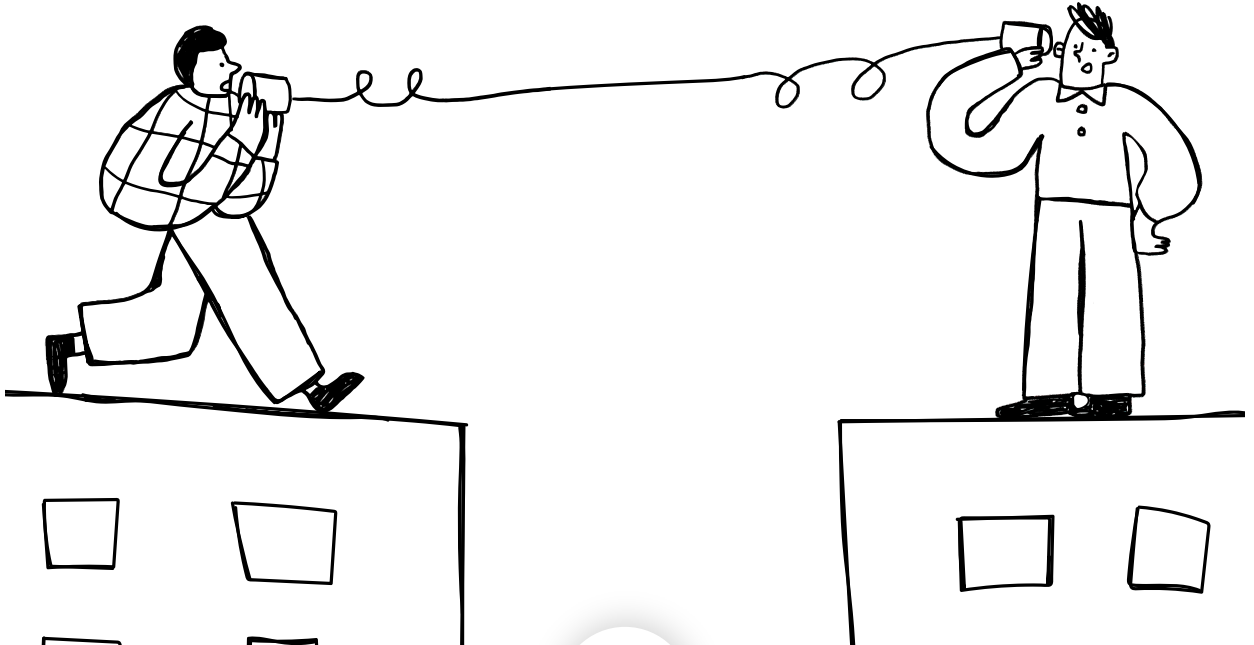
AİLE VE ARKADAŞLARLA İLETİŞİM: FIRTINALI DÖNEMDE GÜVENLİ LİMANLAR KURMAK

LGS süreci sadece senin değil, çevrendeki herkesin duygularının yoğunlaştığı bir dönemdir. Ailen bazen heyecandan sana çok fazla telkinde bulunabilir, arkadaşlarıyla ise istemeden bir rekabet içine girebilirsin. Bu sosyal trafiği doğru yönetmek, senin moral seviyeni ve ders çalışma verimini doğrudan etkiler.

Ailenle "Takım Arkadaşı" Olmak: Ailen senin için en iyisini istiyor ancak bazen bunu "Soru çözdün mü?" veya "Deneme sınavın nasıl geçti?" diye sürekli sorarak belli ediyorlar. Bu durum sende baskı yaratıyorsa onlarla bir "İletişim Anlaşması" yap. Onlara şunu söyle: "Sizin desteğiniz benim için çok önemli ama netlerim hakkında her gün konuşmak beni yoruyor. Haftada bir gün oturup genel durumumu size anlatmam yeterli olur mu?" Sen sınırlarını net ve nazikçe çizersen, aile ortamının bir baskı merkezinden güvenli bir limana dönüşür.

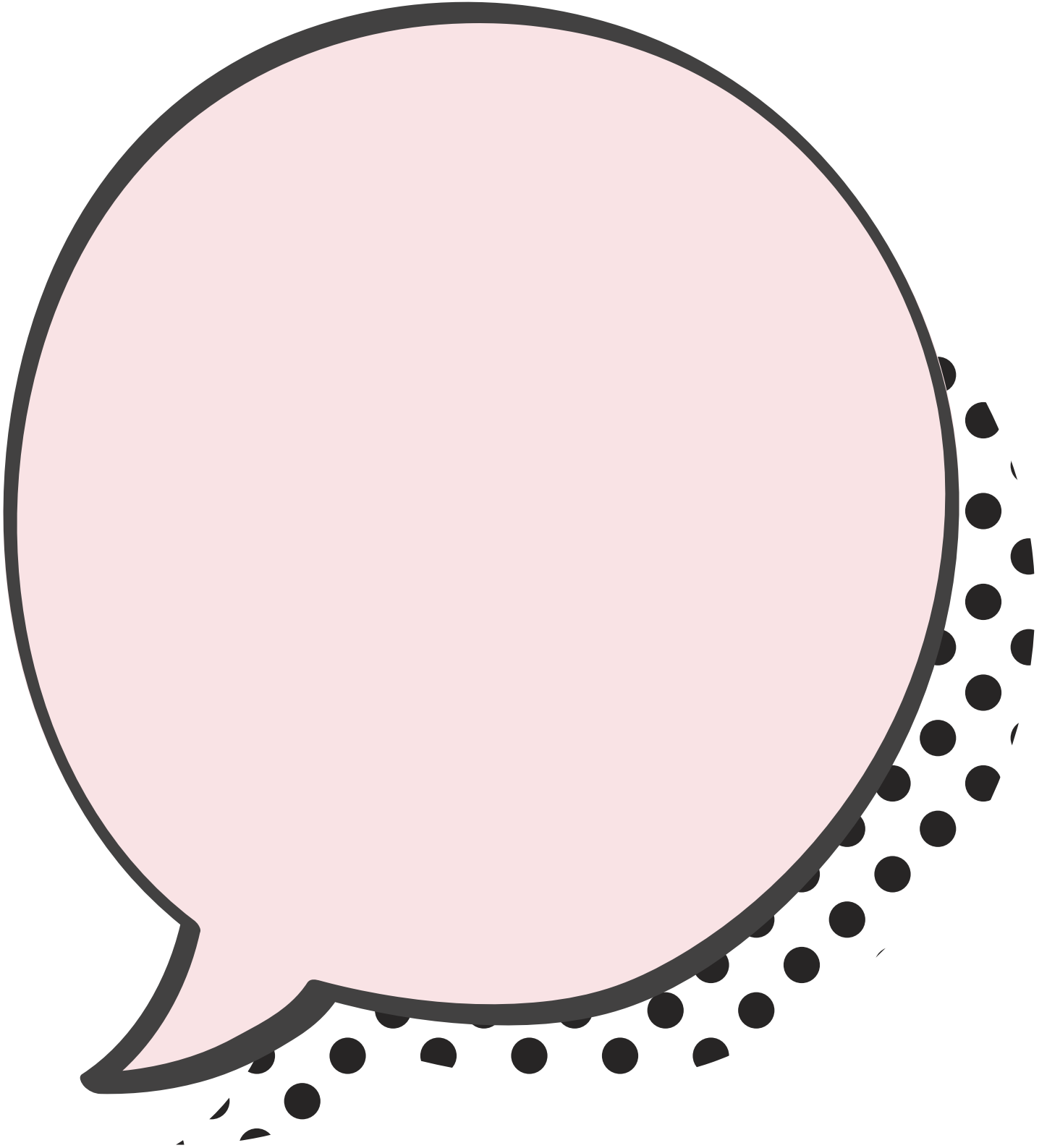
Arkadaşlıkta "Net Virüsünden" Kaçınmak: Arkadaşlarının bir araya geldiğinde en çok yaptığınız şey netlerinizi kıyaslamak mı? Dikkat et, bu bir "kıyaslama virüsüdür" ve motivasyonunu öldürür.

- **Birlikte Büyüyün:** Yapamadığın soruları bir arkadaşına sormaktan çekinme ya da o sana sorduğunda ona anlat. Birine bir konuyu anlatmak, o konuyu beyninde en sağlam rafa yerleştirmek demektir.
- **Sessiz Anlaşma:** Arkadaş grubunla bir karar al: "Mola verdiğimizde sınavdan konuşmak yasak!" Bu kural, beyninin gerçekten dinlenmesini sağlar. Unutma, gerçek başarı başkasını geçmek değil, dünkü hâlden daha iyi olmaktır.



SENİN İÇİN İLETİŞİMİN OLMAZSA OLMAZLARI NELERDİR?

Yorumlarda buluşalım! @eisyayinlari



SINAV SÜRECİNDE BESLENME VE UYKU: ZEKÂNI VE HAFIZANI MAKSİMUMA ÇIKAR!

LGS'ye hazırlanmak sadece test çözmek değildir; aynı zamanda vücudunu bu büyük güne hazırlamaktır. Beynin, vücudunun en çok enerji harcayan organıdır ve ona ne verirken sana onu geri verir. Yanlış beslenme, en iyi çalıştığın konuyu bile unutmana neden olabilir.

1. Beyni Besleyen Stratejik Gıdalar:

Şeker Tuzağına Düşme: Sınav senesinde çok fazla çikolata, bisküvi veya asitli içecek tüketmek sana anlık bir mutluluk verir ama 15 dakika sonra kan şekerin hızla düşer. Bu da dersin ortasında uykunun gelmesine, odağının dağılmasına ve sinirliliğe yol açar. Bunun yerine ceviz, fındık, badem gibi "beyin dostu" atıştırmalıkları tercih et.

2. Proteinin Gücü:

Sabah kahvaltısında yiyeceğin bir yumurta, gün boyu daha uzun süre odaklanmanı sağlar. Beyin hücrelerin arasındaki iletişimi hızlandıran "Omega-3" (balık, ceviz) ve "Kolin" (yumurta) senin en büyük yardımcılardır.

3. Su İçmenin Gizemi:

Beynimizin büyük bir kısmı sudur. Hafif bir susuzluk bile dikkat dağınıklığına ve baş ağrısına yol açar. Masanda her zaman su olsun ve susamayı beklemeden yudumla.

4. Uykunun "Kayıt" Fonksiyonu:

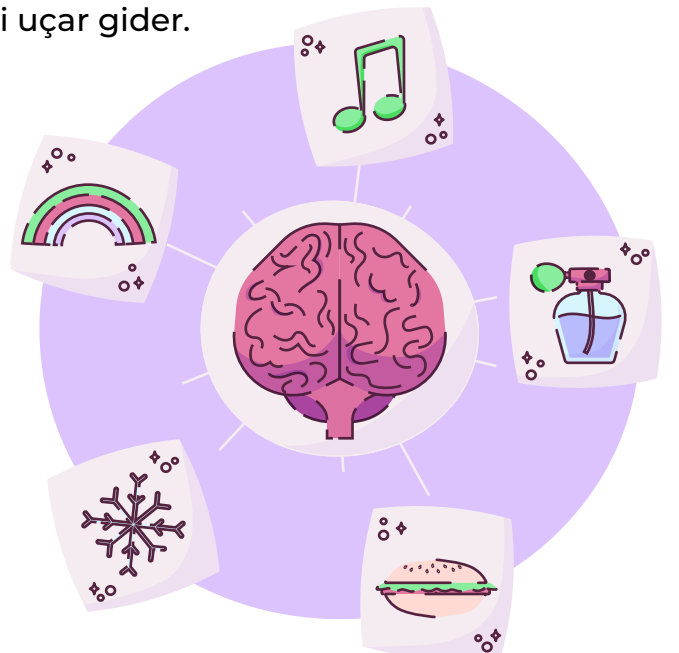
Öğrendiğin tüm o bilgiler, sen uyurken beyninde işlenir ve kalıcı hafızaya kaydedilir. Eğer geç saatlere kadar ders çalışıp uykusuz kalırsan, çalıştığın bilgiler "kaydedilmemiş dosya" gibi uçar gider.

5. Mavi Işık Filtresi:

Yatmadan en az 30 dakika önce telefon ve tableti bırakmalısın. Bu cihazların yaydığı mavi ışık, beynine "Hâlâ gündüz" mesajı verir ve kaliteli uyumayı engeller.

6. Düzenli Saatler:

Hafta sonu dâhil her gün aynı saatte yatıp kalkmak, vücut saatini sınava ayarlar. Sınav sabahı zinde uyanmak istiyorsan, bu alışkanlığı bugünden kazanmalısın.



BAŞARI ÖYKÜSÜ: MARK ZUCKERBERG

Mark Zuckerberg, genç yaşta büyük hayaller kuran ve bu hayallerinin peşinden kararlılıkla giden bir girişimci olarak teknoloji dünyasında iz bırakmıştır. 1984 yılında ABD’de doğan Zuckerberg, küçük yaşlardan itibaren bilgisayarlara ve yazılıma ilgi duymuştur. Henüz lise yıllarında programlama yapabilmesi, onun disiplinli çalışmasının ve merakının bir sonucudur.

Eğitim hayatında başarılı bir öğrenci olan Mark Zuckerberg, dünyanın en prestijli üniversitelerinden biri olan Harvard Üniversitesini kazandı. Üniversite yıllarında derslerine devam ederken, boş zamanlarında yazılım projeleri geliştirmeye devam etti. 2004 yılında, arkadaşlarıyla birlikte Facebook’un temellerini attı. Başlangıçta sadece üniversite öğrencileri için tasarlanan bu platform, kısa sürede büyük ilgi gördü.

Facebook’un hızla büyümesiyle birlikte Zuckerberg, hayatının en zor kararlarından birini verdi. Eğitimine ara vererek tüm enerjisini geliştirdiği projeye yöneltti. Bu karar, eğitimin önemsiz olduğu anlamına gelmiyordu; aksine, üniversitede edindiği bilgi ve disiplin, onu bu noktaya taşıyan en önemli unsurlardan biriydi. Yıllar sonra Facebook’un dünya çapında bir başarıya ulaşması, bu sürecin ne kadar planlı ve kararlı bir çalışma sonucu olduğunu gösterdi.

Zuckerberg’in yolculuğu boyunca karşılaştığı zorluklar da az değildi. Eleştiriler, hukuki problemler ve başarısız denemelerle karşılaştı. Ancak o, her sorunu bir öğrenme fırsatı olarak gördü ve hedefinden vazgeçmedi. Bugün “Meta” çatısı altında faaliyet gösteren Facebook, milyarlarca insanı birbirine bağlayan küresel bir platform hâline gelmiştir.

LGS sürecinde olan öğrenciler için
Mark Zuckerberg’in hikâyesi önemli bir mesaj taşır:

Başarı, bir gecede gelmez. Düzenli çalışmak, sabırlı olmak ve hedefe odaklanmak gerekir. Denemelerde istediğiniz sonucu alamadığınızda ya da yorulduğunuzda, hayallerinizi hatırlayın. Attığınız her adım, sizi büyük hedeflerinize yaklaştırır.



SENCE BAŞARIYI DESTEKLEYEN GÜNLÜK TÜRİNLER NELER?



eisyayinlari.com

