

[Web sürümü](#) | [Tercihleri güncelle](#) | [Abonelikten çık](#)

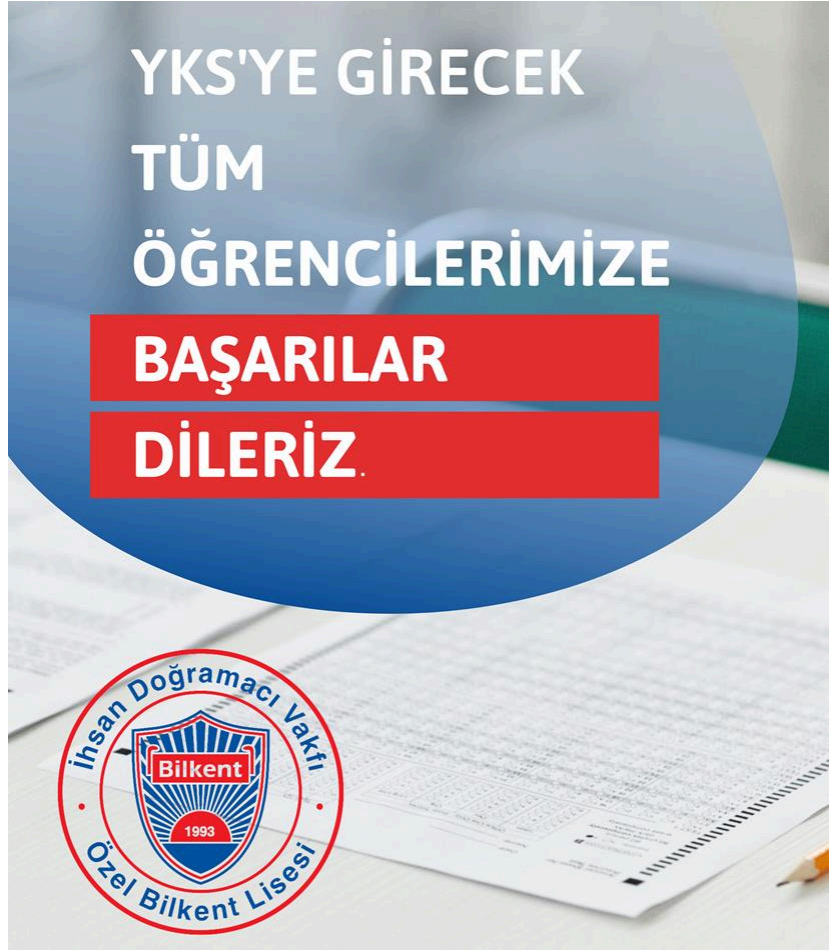
İDV Özel Bilkent Lisesi

3 - 7 Haziran Haftalık Bülten

İÇİNDEKİLER

- YKS 2024
- YKS REHBERLİK
- 14 HAZİRAN KARNE GÜNÜ
- ANKARA KALESİ SANAT GEZİMİZ
- HAFTANIN SANATÇISI
- İNGİLTERE'YE GİDİYORUZ
- İLKOKUL VE ORTAOKUL BÜLTENLERİMİZ

YKS 2024



Sevgili Öğrencilerimiz,
Düşlediğiniz yarınları ulaşmanızda önemli bir dönüm noktası olan YKS'de hepinize gönülden başarılar dileriz. Sınav sonunda tüm emeklerinizin, kazanımlarınızın ve birikimlerinizin karşılığını alacağınıza inancımız tam. Hepinizle gurur duyuyor, güzel haberlerinizi bekliyoruz. Yolunuz açık olsun.
İDV Özel Bilkent Lisesi

YKS REHBERLİK

Sevgili Öğrencilerimiz
Aylardır ve hatta yıllardır hazırlandığınız üniversite girişi sınavına, yani YKS'ye doğru giden yolda son düzlükteyiz. Artık 1 gün kaldı.. Peki bir süredir dikkatle ve özenle yürüttüğünüz hazırlık döneminin son

gününde ve sınav esnasında dikkat-konsantrasyonunuzu artırmak, kaygı düzeyinizi azaltmak için ne yapmalısınız veya ne yapmamalısınız?

OLUMLU DÜŞÜNCELERE YÖNELMEK ÖNEMLİ

“Yapamayacağım, bu sınavı kazanamayacağım, tek bir soruda bu kadar zaman kaybettiysem diğer sorularda da zorlanacağım, X üniversitesini kazanamazsam kimse beni sevmeyecek” gibi düşünceler yerine ‘Gereken emeği gösterdiğimde, yapabileceğim sorulara odaklanırsam bu sınavı kazanabilirim. Bir soruyu yapamamak tüm soruları yanıtlamayacağım anlamına gelmez!’ gibi olumlu düşüncelere yönelmek önemli. Sınavda beklediğiniz, istediğiniz sonuca ulaşamamak sizin kişiliğinizin tamamına değil, ilgili sınavdaki performansınız ile ilgili olduğu anlamına gelir.

SORULARI SIRAYLA BİRER BİRER ÇÖZÜN

Sınav anında zihniniz sıklıkla ya daha önce yapamadığınız ya da yaparken zorlandığınız bir soruda takılabilir. Kimi zaman da tüm soruları hızlıca gözden geçirerek kendiniz için güçlük yaratabileceğini varsaydığınız sorularla motivasyonunuz düşebilir. Bu da kaygınızın daha çok artmasına yol açar. Ancak soruları bir merdiveni basamak basamak çıkar gibi sırayla birer birer çözüldüğünüzde ya da zorlandığınız soruları daha sonra bakabilirim diye kendinize izin vererek devam ettiğinizde kaygı düzeyiniz azalır.

NEFES EGZERSİZLERİYLE KAYGI SEVİYENİZİ DÜŞÜRÜN

Kaygı duyduğunuz anda ya da konsantre olmakta güçlük çektiğinizde sınava bir süre ara verin. Zihninizde bir dikdörtgen hayal edin. Burundan nefes alırken dikdörtgenin kısa kenarını çizin. Nefesi ağızdan verirken bu defa dikdörtgenin uzun kenarını çizin. Tekrar burundan nefes alırken dikdörtgenin diğer kısa kenarını çizip ardından ağızdan nefes verirken yine dikdörtgenin diğer uzun kenarını çizin. Burada amaç nefes aldığımız süreden daha fazla bir sürede nefesi vererek kaygı sebebi ile hızlanan kalp atım hızınızı düşürmektir.

SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE DİNLENİN

Sınavdan bir gün önce gününüzü sizi rahatlatan aktivitelere ayırabilirsiniz. Mümkünse dinlenmeye özen gösteriniz. O gün, Psikolojik gerginlik yaşanmasına neden olacak ortamlardan/kişilerden uzak durmaya özen gösterilmelidir. Sınav öncesinde sınav ile ilgili iletişimi durdurun.

SINAVA GİDERKEN YANINIZDA BULUNDURMANIZ GEREKENLER

TYT ve AYT’lerde fotoğraflı sınav giriş belgesi ve Nüfus cüzdanı/Türkiye Cumhuriyeti Kimlik Kartı bulunması gereklidir. Tüm öğrencilerimizin emeklerinin karşılığını alacağına inanıyor ve sizlere tüm öğretmenleriniz olarak güveniyoruz. Her bir öğrencimize başarılar diliyoruz.

İDV Özel Bilkent Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi

14 HAZİRAN KARNE GÜNÜ

2023-2024 Eğitim Öğretim Yılı’nı 14 Haziran Cuma günü sonlandırıyoruz. Bu uzun soluklu süreçte gösterdikleri çabadan dolayı tüm öğrencilerimizi kutluyoruz. Öğrencilerimiz, öz değerlendirme noktasında büyük önem taşıyan karnelerini 11.15’te alacaklar. Servislerimizin hareket saati ise 11.40. Tüm paydaşlarımıza şimdiden güzel bir yaz dönemi diler, bayramınızı en içten dileklerimizle kutlarız.



ANKARA KALESİ SANAT GEZİMİZ

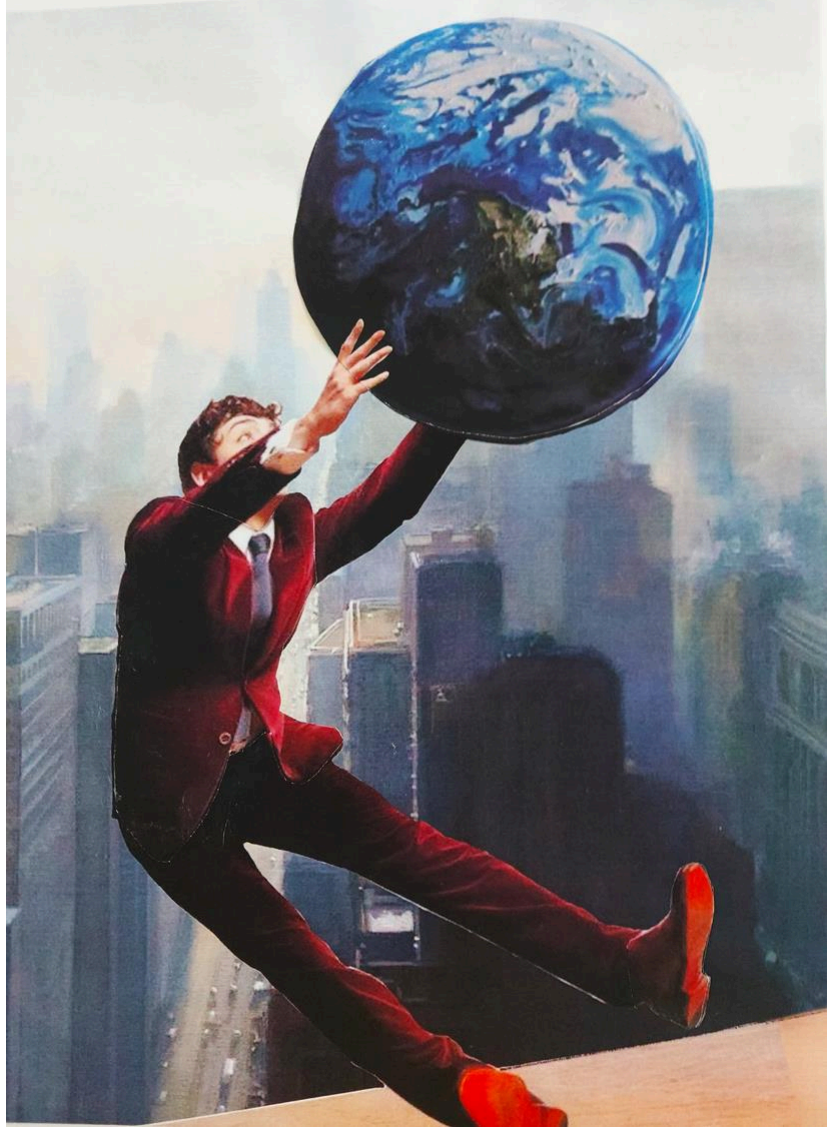


Ankara Kalesi gezisi boyunca çok keyifli ve farklı bir gün geçirdik. Daha önce varlığından bile haberdar olmadığımız güzel, otantik ve bir o kadar da şaşırtıcı eserlerin olduğu müzeleri gezdik ve çok eğlendik. Son dönemlerde katıldığımız en eğlenceli gezilerden biriydi. Umarız gelecek öğretim yılında da benzer gezilerle birikimlerimizi artırma fırsatı buluruz. Bu gezinin düzenlenmesinde emeği geçen Müzik

öğretmenimiz Ayşe Zeynep Ekinci'ye teşekkür ederiz.
Cansu Yeloğlu 9/B

Ankara Kalesi'nin nostaljik havasını, evleri ve çeşitli mekanları gördük. Kilden heykelcikler yaptık ve Rahmi Koç Müzesi'ni gezdik. Rahmi Koç Müzesi, anlatıldığı kadar etkileyiciymiş gerçekten. Ama beni en çok etkileyen, Rus-Türk Dostluk Müzesi oldu. Herkese orayı gidip gezmesini öneririm. Bu gezi bizler için, oldukça farklı ve kazanımlarla dolu bir deneyim oldu.
Derin Umay Erkmen 9/B

HAFTANIN SANATÇISI



Tuana Kılıç 11A

Title: When I Rule The World

Medium: Mixed media

Size: 33x43cm

İNGİLTERE'YE GİDİYORUZ



İLKOKUL VE ORTAOKUL BÜLTENLERİMİZ

İlkokul bültenimiz için [tıklayınız](#).

Ortaokul bültenimiz için [tıklayınız](#).

[Abonelik tercihlerini güncelle](#) | [Abonelikten çık](#)