



LGS-2025

Liselere Geçiş Sınavı

Liselere Yerleştirme Nasıl Yapılır?



- Sınavla Yerleştirme (LGS)
- Eğitim Bölgesi/ Adrese Dayalı Yerleştirme
- Yetenek Sınavıyla Öğrenci Alan Okullar (Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri)

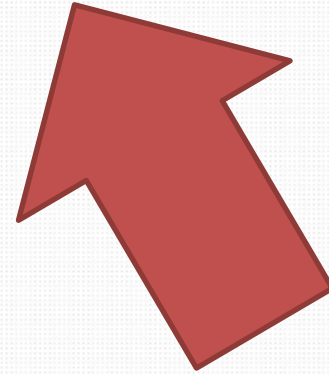


1.MERKEZİ SINAV UYGULAMA TAKVİMİ

- **LGS Başvuru Tarihleri= 02-11 Nisan 2025**
(başvurular merkezi olarak Bakanlık tarafından yapılacaktır.
- **Sınav Giriş Yerleri= 04 Haziran 2025**
tarihinde e-Okul Veli Bilgilendirme Sisteminden İlan Edilecektir.

SINAV TARİHİ= 15 HAZİRAN 2025

SINAV SONUÇLARININ İLANI= 11 TEMMUZ 2025



SINAV ZORUNLU MU?

Sınava girme zorunluluğu bulunmamaktadır. İsteyen öğrenciler sınava girmeyebilecek, adrese dayalı liseleri tercih edebileceklerdir.



Sınavın Kapsamı??

BİRİNCİ OTURUM: SÖZEL ALAN

ALT TESTLER	SORU SAYISI
TÜRKÇE	20
T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	10
DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	10
YABANCI DİL	10
TOPLAM	50

Sınavın Kapsamı??

İKİNCİ OTURUM: SAYISAL ALAN

ALT TESTLER	SORU SAYISI
MATEMATİK	20
FEN BİLİMLERİ	20
TOPLAM	40

Sözel alanda 50 sorudan
oluşan birinci oturum **75**
dakika,

Sayısal alanda 40 sorudan
oluşan ikinci oturum **80 dakika**
olarak uygulanacaktır.



SINAV UYGULAMASI



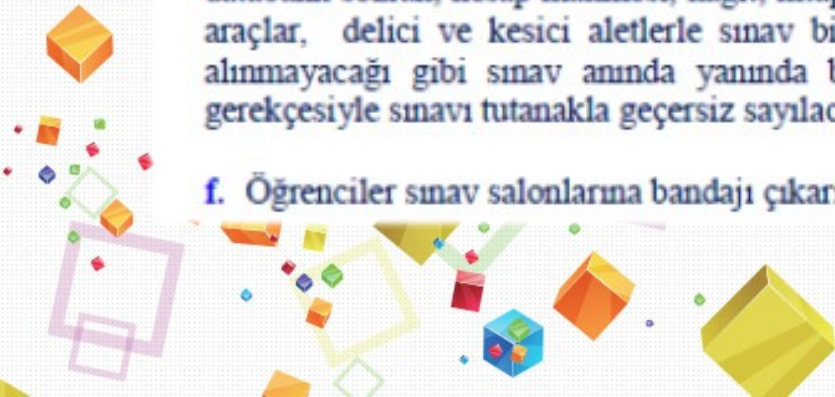
d. Kimlik kontrolleri ve salonlara yerleştirmenin zamanında yapılabilmesi için öğrenciler en geç saat 09.00'da sınava girecekleri binada hazır bulunacaktır. Öğrenciler sınava gelirken yanlarında geçerli kimlik belgesi (T.C. kimlik numaralı nüfus cüzdanı veya T.C. kimlik kartı veya geçerlilik süresi devam eden pasaport, yabancı uyruklu öğrenciler için İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü tarafından verilen resimli, mühürlü kimlik belgesi) ile en az iki adet koyu siyah ve yumuşak kurşun kalem, kalemıraş ve leke bırakmayan yumuşak silgi bulunduracaktır.

Geçerli kimlik belgesi yanında olmayan öğrenciler sınava alınmayacaktır.

➤ Öğrenciler, nüfus müdürlükleri tarafından verilen fotoğrafı, imzalı-mühürlü/barkodlu-karekodlu geçici kimlik belgesi/T.C. kimlik kartı talep belgesi ile sınava alınabileceklerdir.

e. Öğrenciler, sınav salonlarına alınırken üzerlerinde kullanımı doktor raporu ile belirlenen hasta veya engellilere ait cihazlar (işitme cihazı, insülin pompası, şeker ölçüm cihazı ve benzeri) hariç, çanta, cüzdan, cep telefonu, telsiz, radyo, saat, bilgisayar, kamera ve benzeri iletişim araçları ile depolama kayıt ve veri aktarma cihazları, kablosuz iletişim sağlayan cihazlar ve kulaklık, kolye, küpe, bilezik, yüzük, broş ve benzeri eşyalar ile her türlü elektronik ve/veya mekanik cihazlar, databank sözlük, hesap makinesi, kâğıt, kitap, defter, not vb. dokümanlar, pergel, açölçer, cetvel vb. araçlar, delici ve kesici aletlerle sınav binasına alınmayacaktır. Öğrenciler, bu araçlarla sınava alınmayacağı gibi sınav anında yanında bulunduğu tespit edilirse sınav kurallarını ihlal ettiği gerekçesiyle sınavı tutanakla geçersiz sayılacaktır.

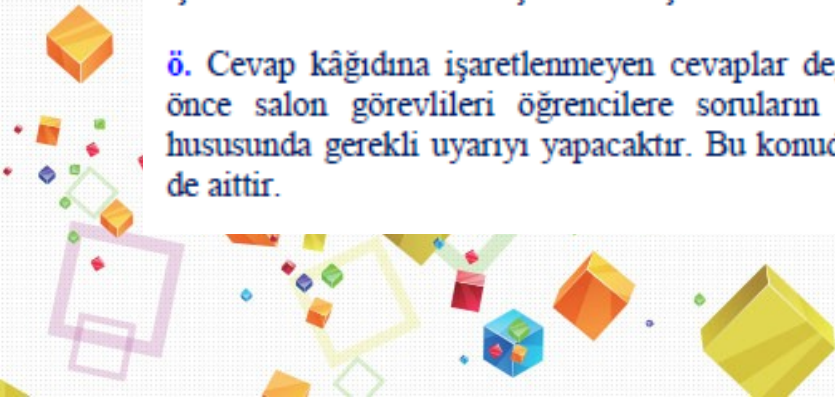
f. Öğrenciler sınav salonlarına bandajı çıkarılmış şeffaf pet şişe içerisinde su getirebileceklerdir.



SINAV UYGULAMASI



- j. Öğrenci, cevap kâğıdındaki imza bölümünü kurşun kalemle imzalayacaktır.
- k. Cevap kâğıdında bulunan “Bu alanda işaretleme yapmayınız.” kısmı hiçbir şekilde işaretlenmeyecektir.
- l. 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. Salon görevlileri ise doğru işaretlemenin yapılıp yapılmadığını soru kitapçığı ve cevap kâğıtları üzerinden kontrol edip salon yoklama listesine gerekli kodlamaları işleyecektir.
- m. Her sorunun 4 (dört) seçeneği vardır. Bu seçeneklerden sadece bir tanesi doğru cevaptır.
- n. Birden fazla cevap seçeneğinin işaretlenmesi veya değiştirilmek istenen cevabın işaretlenmesi tamamen silinmeden yeni bir işaretleme yapılması hâlinde bu soruya verilen cevap, optik okuyucu tarafından yanlış cevap olarak değerlendirilecektir.
- o. Örnek işaretlemeye uygun yapılmaması sebebiyle optik okuyucu tarafından okunamayan işaretlemelerde o soru boş bırakılmış olarak kabul edilecektir.
- ö. Cevap kâğıdına işaretlenmeyen cevaplar değerlendirmeye alınmayacaktır. Sınavlar başlamadan önce salon görevlileri öğrencilere soruların cevaplarının cevap kâğıdına uygun işaretlenmesi hususunda gerekli uyarıyı yapacaktır. Bu konuda sorumluluk öğrenci ile birlikte salon görevlilerine de aittir.



SINAV UYGULAMASI

s. Sınav bitiminde;

i) Öğrenciler, cevap kâğıdını sınav görevlilerine teslim edecek ve salon yoklama listesini imzalayacaktır. Sınavlarını tamamlayan öğrencilerin sınav evrakı kesinlikle öğrenci sırası üzerinde bırakılmayacaktır.

ii) Salon görevlileri, sınava ait evrakı öğrencilerin önünde kontrol ederek toplayacak, cevap kâğıtlarını (kullanılmayan cevap kâğıtları dâhil), salon yoklama listesini ve varsa tutanakları sınav evrakı dönüş zarfına koyacak ve sınav salonundan dışarı çıkarmadan kapatacaklardır. Soru kitapçıkları sınav evrakı dönüş zarfına konulmayacak, bina sınav komisyonuna teslim edilecektir.

iii) Bina sınav komisyonu, salonlardan gelen sınav evrakı dönüş zarflarını, sınav paketi teslim tutanak formunu ve kullanılmayan yedek sınav evrakını, dönüş sınav kutularına koyarak seri numaralı güvenlik kilidi ile bu kutuları kapatacak ve görevli kuryelere tutanakla teslim edecektir. Talep edilmesi durumunda, sınav oturumları tamamlandıktan sonra soru kitapçıkları veli ya da öğrenciye verilebilecektir. Talep edilmeyen soru kitapçıkları milli eğitim müdürlükleri tarafından okullarda kullanılmak üzere toplanacaktır.



SINAVIN DEĞERLENDİRİLMESİ



- Sözel ve sayısal bölümlere ait alanların her bir alt testi için doğru ve yanlış cevap sayıları belirlenir.
- Her bir öğrencinin her bir alt testine ait ham puanı, ilgili teste ait doğru cevap sayısından yanlış cevap sayısının üçte biri çıkarılarak bulunur. Her bir alt testin standart sapması, ilgili alt testin ham puanları, ortalaması ve sınava giren öğrenci sayısı kullanılarak hesaplanır.



PUAN HESAPLAMA

ÖĞRENCİNİN X TESTİ HAM PUANI:

$$\frac{\text{Öğrencinin } x \text{ Testindeki Doğru Sayısı} - \text{Öğrencinin } X \text{ Testindeki Yanlış Sayısı}}{3}$$

X TESTİNDEN ALINACAK STANDART PUAN:

$$10 \times \left(\frac{X \text{ TESTİ HAM PUANI} - X \text{ TESTİ HAM PUAN ORTALAMASI}}{X \text{ TESTİ STANDART SAPMA}} \right) + 50$$

AĞIRLIKLİ STANDART PUAN (ASP) HESAPLAMASI:

$$X \text{ TESTİ AĞIRLIKLİ STANDART PUANI} \times X \text{ TESTİ AĞIRLIK KATSAYISI}$$

SINAVIN GEÇERSİZ SAYILACAĞI DURUMLAR

- Başvuru şartlarını taşımadığı hâlde öğrencinin sınava girmesi,
- Cevap kâğıdının, sınav evrakı dönüş zarfından çıkmaması, eksik çıkması veya zarar görmüş olması,
- Öğrencinin herhangi bir öğrenciden ya da dokümandan kopya çektiğinin veya kopya verdiğinin sınav görevlilerince tespit edilmesi,
- Cevap kâğıdının okunmasını engelleyecek gereksiz karalamalardan dolayı optik okuyucu tarafından okunamaması,

SINAVIN GEÇERSİZ SAYILACAĞI DURUMLAR

- Geçerli kimlik belgesinin ibraz edilmemesi,
- Başka öğrencinin sınav evrakının kullanılması,
- Öğrencinin yerine başkasının sınava girmesi,
- Öğrenci tarafından sınav evrakına zarar verilmesi (soru kitapçığını ve/veya cevap kâğıdını yırtmak, teslim etmemek ve benzeri)

SINAV TEDBİRİ İŞLEMLERİ

(Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencilerle İlgili İşlemler)

- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin sınavlarda özelliklerine uygun hizmet alabilmeleri için; örgün eğitime ve geçici eğitim merkezine devam edenlerin bilgilerinin okul müdürlükleri tarafından ilgili RAM'a gönderilmesi, Açık Öğretim Ortaokuluna devam edenlerin ise **11 NİSAN 2025** tarihine kadar Açık Öğretim Ortaokulu Müdürlüğüne müracaat etmeleri gerekmektedir

Sınav tedbir hizmetinin alınabilmesi için;

- Okul müdürlüğü, velinin/vasinin görüşünü de alarak öğrencilerin sınav hizmetiyle ilgili işlemlerinin takibinden birinci derecede sorumludur.
- Öğrencinin alacağı sınav tedbir hizmeti, velinin/vasinin görüşüne ve yetersizlik alanına uygun olarak okul müdürlüğü tarafından tespit edilerek ilgili RAM'a bildirilecektir

Sınav tedbir hizmetinin alınabilmesi için;

- Öğrencilere sınav tedbir hizmetinin sağlanabilmesi için RAM müdürlükleri tarafından bu öğrencilerin MEBBİS-RAM modülünde **özel eğitim ihtiyacı olan öğrenci olarak tanılanmış olması gerekmektedir.**
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin EK-2 “Sınav Tedbir Hizmetleri Bildirim Formu” ile gönderilen bilgilerinin MEBBİS-RAM modülüne işlendiğine dair belge, RAM müdürlükleri tarafından okul müdürlüklerine gönderilecektir.
- Okul müdürlükleri tarafından RAM müdürlüklerine gönderilen EK-2 formları, RAM müdürlükleri tarafından saklanacak, ÖDSGM’ye gönderilmeyecektir.

Sınav tedbir hizmetinin alınabilmesi için;

- RAM adreslerine ilişkin bilgilere <http://orgm.meb.gov.tr> internet adresinden ulaşılabilecektir.
- Açık Öğretim Ortaokuluna devam eden özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere, Açık Öğretim Ortaokulu Müdürlüğünce ÖDSGM'ye yapılan talepler doğrultusunda sınav tedbir hizmeti verilecektir.
- **Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler, sürekli kullandıkları araç-gereç ve cihazları kendilerinin getirmesi kaydıyla sınavda kullanabileceklerdir.**
- **Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere verilecek ek süre her oturum için ayrı ayrı uygulanacaktır.**

Evde veya Hastanede Eğitim Hizmeti Alan Öğrenciler

- Evde veya hastanede eğitim hizmeti alan öğrencilere yetersizlik durumlarına göre sınav tedbir hizmeti sunulabilmesi için öğrencilerin sınava alınacağı adresin, veliler/vasiler tarafından öğrencinin kayıtlı olduğu okul müdürlüğüne, okul müdürlüğü tarafından ise ilgili RAM'a bildirilmesi gerekmektedir.
- RAM müdürlükleri, öğrenci için alınan sınav tedbir hizmeti kararını ve öğrencinin sınava alınacağı adres bilgisini il/ilçe milli eğitim müdürlükleri aracılığıyla ÖDSGM'ye gönderecekler.

TERCİH VE YERLEŞTİRME TAKVİMİ

- **11 Temmuz 2025** Merkezî Sınav Puanlarının İlanı
- **11 Temmuz 2025** Tercihlere Esas Kontenjan Tablolarının İlanı
- **14-24 Temmuz 2025** Özel Ortaöğretim Kurumlarının Kayıt İşlemleri ile Yetenek Sınavıyla Öğrenci Alan Okulların İşlemlerinin ve Kayıtlarının Tamamlanması

TERCİH VE YERLEŞTİRME NAKİL TAKVİMİ

- **14-24 Temmuz 2025** Yerleştirme İşlemleri İçin Tercihlerin Alınması
- **4 Ağustos 2025** Yerleştirme Sonuçlarının ve Boş Kontenjanların İlan Edilmesi
- **4-6 Ağustos 2025** Yerleőtirmeye Esas 1. Nakil Tercih Başvurularının Alınması
- **8 Ağustos 2025** Yerleőtirmeye Esas 1. Nakil Sonuçlarının İlanı
- **8-12 Ağustos 2025** Yerleőtirmeye Esas 2. Nakil Tercih Başvurularının Alınması
- **14 Ağustos 2025** Yerleőtirmeye Esas 2. Nakil Sonuçlarının İlanı

TERCİH VE YERLEŞTİRME KOMİSYON TAKVİMİ

- **15-21 Ağustos 2025** Boş Kalan Kontenjanlara, Hiçbir Yere Yerleşemeyen Öğrenciler İçin İl/İlçe Öğrenci Yerleştirme ve Nakil Komisyonlarınca Yerleştirme Başvurularının Alınması
- **22 Ağustos 2025** İl/İlçe Öğrenci Yerleştirme ve Nakil Komisyonları Yerleőtirmelerinin Tamamlanması
- **1-4 Eylül 2025** Yatılılık Başvurularının Okul ve Kurumlarca Alınması
- **5 Eylül 2025** Yatılılık Yerleştirme Sonuçlarının İlanı ve e-Pansiyon Üzerinden Kayıtların Sisteme İşlenmesi

SINAVLA ÖĞRENCİ ALAN LİSELERE TERCİH İŞLEMLERİ



- Sınavla öğrenci alan okullardan **5** tanesi tercih edilecektir.
- Öğrencinin adresine bakılmaksızın Türkiye 'nin her yerindeki sınavla öğrenci alan okullar tercih edilebilir.
- **Sınava girmeyen öğrenciler sınavla öğrenci alan okul tercihi yapamaz.**



2.) YEREL YERLEŞTİRME

•Yerel yerleştirme işlemleri okulların türü, kontenjanı ve konumuna göre il/ilçe milli eğitim müdürlüklerince oluşturulan ortaöğretim kayıt alanlarındaki okullara sırasıyla **öğrencilerin ikamet adresleri, okul başarı puanının üstünlüğü ve okula özürsüz devamsızlık yapılan gün sayısının azlığı** kriterlerine göre yapılır.

•Değerlendirmede eşitlik olması durumunda sırasıyla; 8'inci, 7'nci ve 6'ncı sınıflardaki yılsonu başarı puanı üstünlüğüne bakılarak yerleştirme yapılır.

2.) YEREL YERLEŞTİRME

- Yerel yerleştirme tercih yaparken en fazla **5** okul yazılabilir.
- Yerel tercihlerde **yazılan ilk 3 okul kendi adres bölgemizden olmak zorundadır.**
- Üç okuldan fazla okul tercihi yapıldığı halde tercih edilen **en az iki farklı lise türü** bulunmalıdır.

3.) YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN LİSELERE YERLEŞME

- Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri kendi yaptıkları yetenek sınavlarıyla öğrenci alımı yapmaktadır.
- Yetenek sınavı içeriği her yıl komisyon tarafından sınavdan önce belirlenmektedir.

(Güzel Sanatlar lisesinde Resim ve Müzik olmak üzere iki bölüm vardır.)

SINAVSIZ OBP İLE ÖĞRENCİ ALAN OKULLARIMIZ

GÜNGÖREN	Halil İnalçık Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	Güngören Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	Güngören Erdem Bayazıt Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	Erhan Dedeoğlu Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	Güngören Tuncay Azaphan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	Güngören Gençosman Borsa İstanbul Çok Programlı Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	İzzet Ünver Anadolu İmam Hatip Lisesi
GÜNGÖREN	Güngören Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
GÜNGÖREN	Ali Fuat Cebesoy Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi
GÜNGÖREN	Cemil Meriç Kız Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

LGS İLE ÖĞRENCİ ALAN OKULLARIMIZ

GÜNGÖREN

Güngören İstanbul Ticaret Odası Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi

GÜNGÖREN

Güngören İstanbul Ticaret Odası Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi

GÜNGÖREN

Ergün Öner – Mehmet Öner Anadolu Lisesi

GÜNGÖREN

Güngören Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

GÜNGÖREN

İzzet Ünver Anadolu İmam Hatip Lisesi

GÜNGÖREN

Cemil Meriç Kız Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi



Tüm bilgiler *"MEB Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınav Başvuru ve Uygulama Kılavuzu"*ndan alınmıştır.

Sınav Kaygısı Nedir?

- Bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

- Kaygının belirli bir düzeyde yaşanması normaldir. Çünkü belirli derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansınızın yükselmesine yardımcı olabilir.
- Kaygı düzeyiniz sınavda sizi engelliyor ve sınav performansınızı olumsuz olarak etkiliyorsa yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.

Sınav kaygısının nedenleri

- Zamanı iyi kullanamama.
- Kötü çalışma alışkanlıkları.
- Yüksek beklenti düzeyi.
- Mükemmeliyetçi yaklaşım.
- Görev ve sorumlulukları erteleme.
- Başarısız olma ve değerlendirme korkusu.

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Zihinsel Belirtileri

- Öğrendiklerimizi unutup cevaplara aktaramama.
- Konsantre olamama ve dikkatsizlik.
- Bilgileri anlama ve yorumlamada güçlük.
- Düşünceleri toparlayamama ve ifade edememe.
- Sınava dair yüklenen anlamlar. (Bu sınavdan yüksek puan alamazsam bittiğim andır. Ailemin yüzüne nasıl bakarım gibi.)
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

• Fiziksel Belirtileri

• Kalp çarpıntılarında artış. Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma.

• Solunumda güçlük veya düzensiz solunum.

• Ellerde titreme, terleme ya da üşüme.

• Ateş basma, baş ağrıları, göz kararması (baş dönmesi).

• Kas yorgunlukları, uyuşma vs.

• Ağız kuruluğu.

• Bulantı, kusma, ishal hali.

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

- **Duygusal Belirtileri**

- Endişe (Ya hastalanırsam, ya süre yetmezse, ya başaramazsam vs.)

- Korku (Bildiklerimi ya unutursam, kaydırma, yanlış işaretleme korkusu vb.)

- Merak (Sınavım nasıl geçecek?)

- Umutsuzluk (Ben bu işi başaramayacağım.)

- Sencillik (Kazanamazsam rezil olacağım.)

- Karamsarlık (Mutlaka kötü bir şey olacak.) gibi felaket yorumları içeren benzer düşünceler vs

SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

Davranışsal Belirtileri

- Kaçma (Ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma, dershaneye ya da okula gitmeme)
- Kaçınma (Ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme, okula gitmek istememe)

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kalp atışları, beden sıcaklığı, kan basıncı, terleme, kişinin kontrolü dışında ve kendi kendine çalışan sisteme ait organlardır.
- Ancak bu organlar üzerinde bir takım nefes ve gevşeme egzersizleri yaparak kontrol sağlanabilir.

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Gevşeme ve nefes egzersizleri yapın.
- Beslenmenize dikkat edin. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini artırdığı, hatta bireyi strese daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Kahve, çay, yağlı yiyecekler, tuz bunların yanında sigara da sayılabilir. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenmektir.

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Sınavların sizin kişiliğinizi ve zekânızı değerlendiren bir ölçü olmadığını, sınavlardan yüksek ya da düşük not/ puan almanın hayatın bir parçası olduğunu kendinize hatırlatın.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
- Geçmişte yaşadığınız başarısızlıklara üzölmek yerine gelecekte başarılı olmanın yollarını arayın.

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Düzenli tekrar yapın.
- Etkili ders çalışmayı öğrenin.
- Sınava hazırlanmayı son güne bırakmayın.
- Sınavdan önceki gece iyi uyuyun.
- Dengeli beslenin, spor yapın.

SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Sizi kaygılandıran sınavlar değil, sizin sınava ve sonuçlarına yakıştırdığınız farklı anlamlar ve sınav hakkında ürettiğiniz olumsuz düşüncelerdir.
- Yaşam sürekli gelişen ve değişen bir süreçtir. Bu süreçte başarı kadar başarısızlıklarda olacaktır. Başarısızlıkların tüm yaşamınızı etkilemesine izin vermeyiniz.
 - *Sınav öncesinde, anında ve sonrasında bedeninde, düşüncelerinde ve duygularındaki değişiklikleri fark et. Bunları bir kağıda yaz.*

NEFES EGZERSİZİ

- **Gevşeme Tekniği**

Tam odaklanarak derin nefes alıp vererek yaptığımız nefes temizliği basit ama güçlü bir gevşeme tekniğidir. Bunu öğrenmek çok kolay, hemen hemen her yerde yapılabilir ve kaygı seviyenizi kontrol altına tutmanızda hızlı yol almanızı sağlar. Derin nefes alma, diğer pek çok rahatlama uygulamalarının temel taşıdır. Aromaterapi ve müzik gibi diğer rahatlatıcı elemanları ile de kombine edilebilir. Gerçekten ihtiyacınız olan bir kaç dakika ve uzanabileceğiniz bir yer.

NEFES EGZERSİZİ

- **Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama**

Derin nefes almanın anahtarı karından derin nefes alarak, ciğerlerinize mümkün olduğunca temiz hava almaktır. Karnınızdan derin nefes aldığınızda, üst göğüs kafesinizden solurken aldığınızdan daha çok oksijen solursunuz. Alacağınız fazla oksijen sizin daha az gergin-endişeli hissetmenizi sağlar.

NEFES EGZERSİZİ

- **Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama**

- *Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun Burnunuzdan nefes alın.*
- *Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir. Ağızınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz.*

NEFES EGZERSİZİ

- **Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama**

- *Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecek. Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın.*
 - *Nefesinizi yavaş yavaş verin.*
- *Her bir nefes alış verişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz.*

NEFES EGZERSİZİ

- **Derin Nefes Meditasyonunu Değerlendirme**

Eğer otururken karnınızdan nefes almayı zor bulduysanız, düz bir zemine yatmayı deneyebilirsiniz. Karnınızın üstüne bir kitap koyun ve nefes alırken kitabın yükselmesini, nefesiniz verirken de kitabın alçalmasını izleyin. Nefes egzersizini kaygılandığınız zamanlarda bedeninizi kontrol etmek ve düşüncelerinizi düzenlemek için kullanabilirsiniz. Konforlu sessiz bir ortamda nefes egzersizi pratiği çalışmaları rahatlamanıza yardımcı olacaktır.

Bu yöntemleri uygulamak zor mu?

Bu yöntemleri uygulamakta güçlük mü çekiyorsun? Okul rehber öğretmeni ve psikolojik danışmanından yardım alabilirsin.

Başarılar...