

Öğrenci

Bilgilendirme Kılavuzu

Sevgili Öğrenciler,

Sınavlara hazırlanan siz öğrencilerin desteklenmesi, sınav başarılarınızın artırılmasına yönelik rehberlik hizmetleri kapsamında Bakanlığımız tarafından öğrenci, öğretmen ve velilerle yönelik çok sayıda çalışma gerçekleştirilmektedir.



Bildiğiniz gibi sınavlarda başarıyı sağlayan birden fazla faktör bulunmaktadır. Sizlerin sınavlara akademik olarak hazır olmanız kadar psikolojik olarak da kendinizi sınava hazır hissetmeniz, sınavlarda başarıyı yakalayabilmeniz için önemli bir koşuldur. Kılavuz içeriği, derslerine yeterince çalışmasına rağmen hedeflediği başarıya ulaşamadığını düşünen öğrencilerimizin ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanmıştır. Sizlerin özellikle desteğe ihtiyaç hissettiğiniz sınav sistemi, sınav kaygısı ve verimli ders çalışma yöntemleri konularında hazırlanmış bu kılavuz, hayatta karşınıza çıkacak sınavlarda başarı sağlayarak mutlu birer birey olmanıza yardımcı olabilecek bir dizi çalışmayı içermektedir. Sizlerden gelecek öneriler ve katkılarla zenginleşeceğine inandığım bu kılavuzdan verimli bir şekilde faydalanmanızı umar, sizlere başarılı ve mutlu bir eğitim hayatı dilerim.

Nabi AVCI

Milli Eğitim Bakanı

Sevgili Öğrenciler,

Bir sınava hazırlık sürecinde bilmemiz ve uygulamamız gereken ayrıntıların yer aldığı bu kitapçığın sizler için yol gösterici olacağına inanıyoruz.

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 yerleşmemek, 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?

öğretmenleri bilir. Bu nedenle, kendi branşımıza ait çalışma yöntemlerini öğrencilerimizle paylaşalım.

- ▶ Öğrencilerimize sevgi ve saygı gösterelim, önce kendi önyargılarımızın farkında olalım.

SINAVDADİKKATEDİLMESİ GEREKENLER

- ▶ Sınav esnasında diğer gözetmen arkadaşımızla fısıldaşma dâhil ses çıkarmamaya ve farklı şeylerle uğraşmamaya (kitap okumak, sınıf içinde sürekli tur atmak ya da sınav olan öğrencinin başında gereğinden fazla durmak, telefonda oyun oynamak vb.) dikkat edelim.
- ▶ Sınav sırasında öğrencilerle sınav soruları hakkında her türlü diyalogdan kaçınalım.
- ▶ Sınav sırasında öğrencilerin dikkatlerinin dağılmaması için kılık ve kıyafetimize (ses çıkaran ayakkabı ve takılar, ağır kokulu parfümler vb.) özen gösterelim.
- ▶ Dört farklı tür soru kitapçığını sınıf düzeni içerisinde bire bir temas etmeyecek, yan yana ve arka arkaya gelmeyecek şekilde dağıtalım
- ▶ Öğrencilerin cevap kağıdındaki imza bölümünü imzalaması ve kitapçık türünü işaretlemeleri konusunda uyarıları yapalım.
- ▶ Sınav sırasında oluşabilecek her hangi bir gürültüyü yedek gözetmenler yardımı ile en aza indirelim.
- ▶ Sınıfın sıra dağılımına göre S düzeninde olmasına ve öğrencilerin salon aday yoklama listesindeki sıraya göre yerleşmesine dikkat edelim.
- ▶ Öğrencilerin değerlendirilmelerinin objektif bir biçimde yapılabilmesi için sınav esnasında adil davranalım. Aynı durumda çocuğumuz, yakını-mız, kardeşimiz olabilme ihtimalini göz önünde bulunduralım.
- ▶ Her bir ders yazılısı başladıktan sonra ilk 20 dakika ve son 5 dakika süresince öğrencilerin sınıflarından çıkmasının yasak olduğu, ilk 20 dakika tamamlandıktan sonra sınavı tamamlayan öğrencinin sınıftan çıkabileceğini hatırlatalım.
- ▶ Sınav başlamadan 1 saat önce sınav yerinde hazır bulunalım.

ORTAK SINAVLAR HAKKINDA BİLGİLENDİRME

Sınavlar öğrencilerin bir üst eğitim kurumuna geçişte ya da okuldaki başarı düzeylerinin ölçülmesinde kullanılan bir yöntemdir.

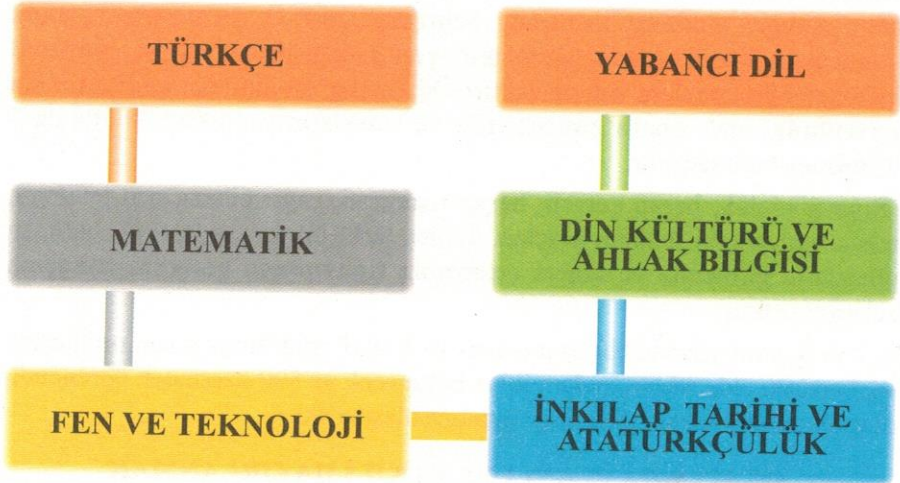
2013 - 2014 eğitim - öğretim yılında Bakanlığımız Temel Eğitimden Orta-öğretime Geçiş (TEOG) sisteminde güncellemeye gitmiş ve ülke genelinde 2014 yılında ortak sınavlar uygulaması hayata geçirilmiştir.

- ▶ Yerleşmek istediğim okulun taban puanı nedir?
- ▶ Sınavlara hazırlık sürecinde nelere dikkat etmeliyim?
- ▶ Sınavlardaki psikolojik durumum beni nasıl etkiler?

ORTAK SINAVLARI TANIYALIM

Okul yaşantınızda her dönem çeşitli sınavlar uygulanarak bir derste ki öğrenme düzeyiniz ölçülmektedir.

2013 - 2014 eğitim - öğretim yılından itibaren 6 temel ders için 8. sınıfta sınavlardan bir tanesi ortak sınavlar olarak gerçekleştirilmektedir. Bu dersler;



Okulda gerçekleşen Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ile İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük dersleri sınavlarının birincisi, Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji ile Yabancı Dil dersleri sınavlarının ise ikincisi, işlenen müfredatı kapsayan ortak sınavlar şeklinde yapılmaktadır.

Sınavda ;

- ▶ 20 soru; 40 dakika; 30 dakika mola verilecektir.
- ▶ A, B, C, D şeklinde 4 kitapçık türü kullanılacaktır
- ▶ Yanlış cevaplar, doğru cevapları etkilememektedir.
- ▶ İlk 20 dakika ve son 5 dakika sınav salonundan çıkma izni olmayacaktır.
- ▶ Sınav başladıktan sonra ilk 15 dakika içinde sınav salonuna girilebilecek ancak ek süre verilmeyecek.

Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji için katsayı 4, İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Yabancı Dil ile Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi için katsayı 2 olacaktır.

Bu demektir ki; her sorunun puanı aynı olmasına rağmen katsayı farklıdır. Bu sebepten Türkçe, Matematik ve Fen ve Teknoloji dersi için doğru sayısının diğer derslerden fazla olması daha yüksek bir **Yerleştirme Puanı** alınması demektir.

Mazeret sınavları da her gün üç oturum olmak üzere toplam altı oturum halinde Bakanlık tarafından belirlenecek okullarda yapılacaktır. Öğrenciler sınıf öğrenci yoklama listesinde belirtilen **sınıf ve sıra numarasında** oturacaktır. Gerekliğinde öğrencinin yerini değiştirme yetkisi sınıflarda bulunan öğretmenlere ait olacaktır. Öğrenciler sıralarında **tekli oturma düzeninde** ortak sınava gireceklerdir ve sınavların yapılacağı sınıflarda **2 öğretmen** bulunacaktır.

Sınava sözlük, hesap cetveli, hesap makinesi, çağrı cihazı, cep telefonu, telsiz, radyo gibi iletişim araçları ile her türlü bilgisayar özelliği bulunan cihazlarla girmemiz ve kopya çekmemiz **sınavımızın geçersiz olmasına** sebep olacaktır.

6, 7 ve 8. sınıf yılsonu başarı puanları ve 8.sınıf ortak sınav puanı ortalaması toplanacak, elde edilen toplam ikiye bölünecek ve 500 üzerinden öğrencinin alacağı ortaöğretime yerleştirme puanına ulaşacaktır.

SINAVLARA PLANLI VE ETKİLİ HAZIRLANMAK

“Yolunuzu her gün değiştirmeniz gideceğiniz yere varamazsınız.”

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.

VERİMİ ARTIRMANIN YOLU

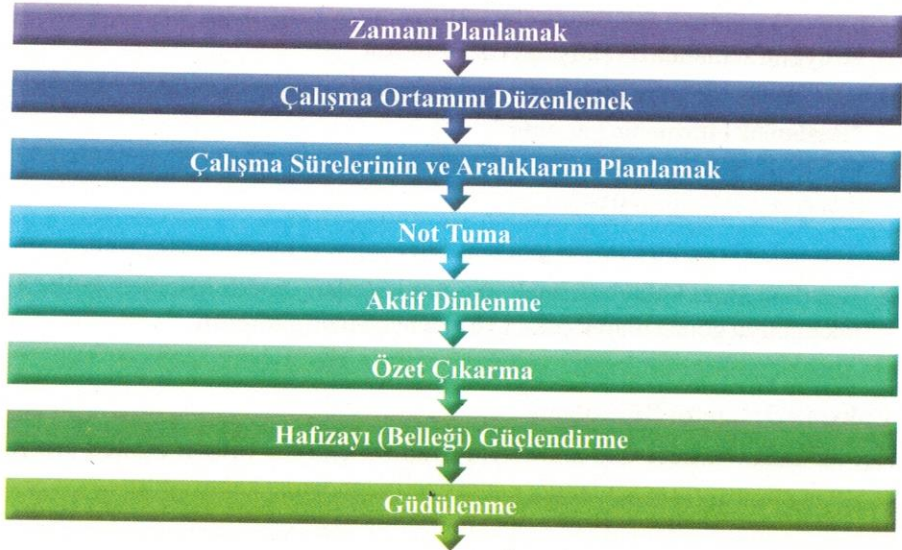
“İlginç olmayan konu diye bir şey yoktur; yalnızca ilgilenmeyen insan vardır.”

Başarılı olabilmemiz için konuya ilgi duymamız, verimli çalışma yöntemlerinden kendimize uygun olanı seçip kullanmamız, uygun ders çalışma ortamını oluşturmamız ve ertelemekten bir an önce uygulamaya geçmemiz gerekir.

İlgiyi ve isteği uyaran hazırlıkları yapıp harekete geçmeliyiz. İlgimizin oluşması dikkatimizi ve azmimizi artıracaktır. İstek ders çalışmamızın duygusal yanısıdır. 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;ndimize inanalım. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşatır.





1.Zamanı Planlama

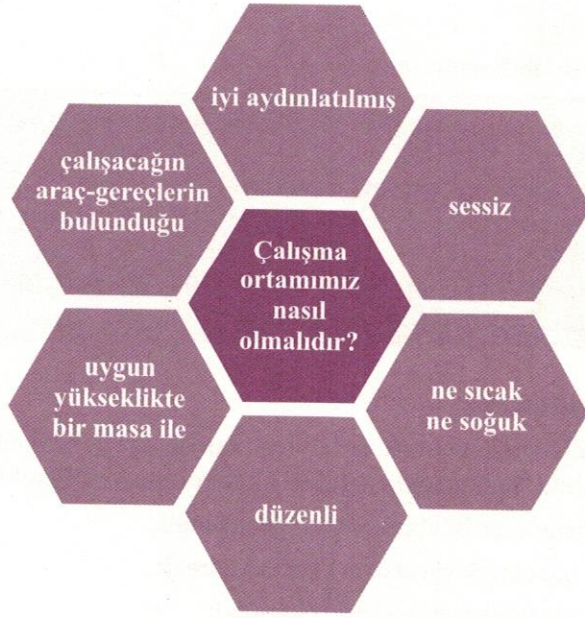
Zamanımızı planlayarak hem zamanı hem de enerjimizi daha ekonomik kullanabiliriz. Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır.

Zaman Yönetimi Konusunda Öneriler

- ▶ Önceliklerimizi doğru belirleyelim. Etkili olmadığını düşündüğümüz zaman izlediğimiz yolu değiştirebiliriz.
- ▶ Çalışırken kendimize, dış etkenlere (telefon, televizyon, bilgisayar vb.) kapalı olduğumuz belirli bir zaman dilimi ayıralım. Göreceğiz ki, bu zaman diliminde kesintiye uğramadan yapabileceğimiz çok şey olacak.
- ▶ Yinelemek durumunda olduğumuz etkinliklerimiz için önceden belirlediğimiz zamanları kullanalım. Örneğin alışveriş yapılacaksa alışveriş merkezlerinin daha boş bir saatini tercih edelim.
- ▶ Farklı uyananların ilgimizi dağıtmaması için masamızda sadece çalışacağımız derse ait araç-gereçler olmalıdır.
- ▶ Hızlı okumayı öğrenelim.
- ▶ İlgilenme isteğimizin azalmaması için öncelik taşıyan ödev ve projelerimizi ertelemeyelim.
- ▶ Her bitirdiğimiz çalışmanın üstünü çizelim. Yapmayı tasarladıklarımız bitince kendimizi ödüllendirelim. Bitmediyse kendimize bir not yazalım ve uygun zamanda bu çalışmayı da bitirelim.
- ▶ En azından bir adım atalım. Bir kez başlayınca yol almak daha kolay olur. “Başlamak bitirmenin yarısıdır”.
- ▶ Motivasyonumuzu düşürmememiz için programımızda yapabileceğimizden fazla etkinlik sıralamayalım.
- ▶ Yatmadan önce bir sonraki gün için neler yapacağımızı tasarlayalım.
- ▶ Hatırlamamızı kolaylaştırmak için not kâğıtları, renkli kalemler kullanarak konuyu görsel olarak çekici ve eğlenceli hale getirelim

Çalışma Ortamını Düzenleme

Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya koymak güç olsa da aşağıdakiler genel özellikler olarak kabul edilir:



3. Çalışma Sürelerinin ve Aralıklarının Planlanması

Bu şekilde çalışmak konuları daha iyi hatırlamamızı sağlar.

Aralarda kısa bir yürüyüş, hafif fiziki aktiviteler, müzik dinleme, gevşeme egzersizleri vb. yapabiliriz.



4. Not Tutma

- ▶ Aktif katılımı sağlar.
- ▶ Unutmayı azaltır.
- ▶ Zaman tasarrufu sağlar.
- ▶ Dinleme becerisini geliştirir. Dinleme becerimizi geliştirir.

Not tutmada en önemli nokta; anlatılanlarda önemli kısımları kendi cümlelerimiz ile yazmaktır.

5. Aktif Dinleme

İyi bir dinleyici olabilmemiz için;

- Ders sıkıcı olsa bile önemli ve yararlı olacağını düşünüp dersi dikkatle dinleyelim.
- Duygularımız ile değil aklımız ile dinleyelim.
- Eğer konuşmacı ile aynı fikirde değilsek soru soralım ve dinlemeye devam edelim.
- Verilen örneklerin olayları nasıl desteklediğine dikkat edelim.
- Dışardan gelen uyarıcılarla ilgilenmeyelim.

6. Hızlı ve Etkili Okuma

Okumada planlı hareket etmek ve böylece zamanı iyi değerlendirmek bizler için çok önemlidir. Bunun için aşağıdaki ilkelere uymamız gerekir:

- ▶ Kitabın 'İçindekiler' bölümü gözden geçirilmeli.
- ▶ Başlıklara göz atmalı varsa özet kısmı okunmalı.
- ▶ Giriş ve sonuç bölümleri mutlaka okunmalı.
- ▶ Kitabın ilk ve son paragrafı mutlaka okunmalı.

7. İSOAT Tekniği

İzle

5 dakikalık bir süre içerisinde konunun ana hatlarını oku, göz gezdir.

Sor

Okunan bir konuyu anlayabilmek için akıldan sorular oluştur,

Oku

Oluşturulan soruların cevaplarını bul ve gerekirse not al,

Anlat

Aldığın notları karşınıзда birileri varmış gibi yüksek sesle anlat,

Test Et

Kitabı ve aldığımız notları kaldırıp konuyu kendi kendinize anlatmaya çalış.

Bu uygulamadan sonra; ana fikrin, anahtar sözcüklerin, oluşturulan soruların ve cevapların zincirleme olarak çağrışım yapar hale gelmiş olması gerekir.

8. Özet Çıkarma

- ▶ Konuları kendi cümlelerimizle özet haline getirip çalıştığımızda hatırlamamız kolaylaşır.
- ▶ Kitaplardaki bölüm/ünite sonlarındaki özetleri okuma alışkanlığı edinerek, metin ile özeti karşılaştırarak bu konudaki becerimizi geliştirebiliriz.

9. Hafızayı Güçlendirme

İyi hatırlamak için öncelikle **UNUTMANIN NEDENLERİNE** bakmamız gerekir:

- ▶ Tekrarlamadığımız için bilgilerimizin kaybolması (silinme)
- ▶ Bilgilerimize başka bilgilerin karışması (bozucu etki)
- ▶ Hatırlamaktan hoşlanmadığımız anların bastırılması (baskı)
- ▶ Bir olay veya bilginin içine gerektiği kadar girmemenizden ötürü zayıf bir izlenim almamız (yetersiz öğrenme, eksik kayıt)

Unutmayı azaltmak için;

- ▶ Etkili öğrenme yöntemlerini kullanalım.
- ▶ Öğrendiklerimize ilk 24 saat içinde mutlaka tekrar edip pekiştirelim.

10. Güdülenme

Ders çalışma isteğini sadece kendimiz oluşturabiliriz. Ailemiz, öğretmenlerimiz ve arkadaşlarımız bu çalışma için beklediğimiz isteği bize hazırlayamaz. Kendi seçimlerimiz, öncelikle inanarak oluşturduğumuz amaçlarımız motivasyonumuzu sağlayacaktır.

Motivasyonumuz azaldığı zaman ulaşmak istediğimiz hedefi tekrar ayrıntılı şekilde hayal edelim. Ne için emek gösterdiğimizi hatırlamak çalışmaya hevesle geri dönmemize yardımcı olabilir.

Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.

Kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öylece duruyorum.

Bilmiyorum neden bir türlü dersin başına oturamıyorum.

Yani bunu yapmak şart mı?

Şimdi bu sınavı yapamazsam aileme ne derim?

Herkes ders çalış dediği için çalışmak istemiyorum.

İçimden güçlü bir istek gelmiyor ya da bazen çok istememe rağmen eve gidince vazgeçiyorum.

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.

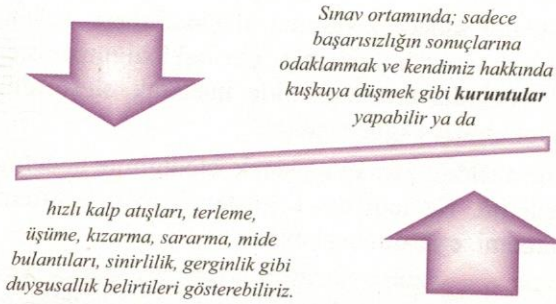
Uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.

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 kullanılmasını engel olur.
- ▶ Başarımın düşmesine yol açar.



Kaygının normal seviyesi bizi çalışmaya motive ederken çok fazlası yukarıda saydığımız durumlara sebep olur. Bu kaygıyı azaltmak için basit çözümlerine 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,



SOLUNUM EGZERSİZLERİ-SOLUNUM KONTROLÜ

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin 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 bütünü doldurarak diyaframı aşağı iter.

Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütünü 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 aldığınızı 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 tekrarlayıncaya 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...