

Adı Soyadı: Sınıfı: Tarih:/...../2026-2027

1.

Task	Urgent?	Important?
project due tomorrow	Yes	Yes
planning next term's revision	No	Yes

Tabloda görevler aciliyet ve önem bakımından sınıflandırılmıştır. Bir öğrenci ikinci görevi ihmal etmemek için ne yapmalıdır? Tabloya göre en uygun yaklaşım hangisidir?

- A) Scheduling a fixed time for it so that it is not postponed endlessly.
B) Waiting until it becomes urgent.
C) Removing it from the list completely.
D) Doing it only if there is nothing else.
E) Asking someone else to do it.

2. Read the text

Before exams, some students feel their heart beating faster and find it hard to concentrate. Short breathing exercises can reduce these physical signs.

Metinde sınav kaygısının belirtileri ve bir yöntem anlatılmaktadır. Metne göre kesinlikle söylenebilecek olan hangisidir?

- A) Anxiety has no physical effects.
B) Anxiety can produce physical symptoms that may be reduced.
C) Breathing exercises remove all anxiety permanently.
D) Only weak students feel exam anxiety.
E) Concentration is never affected by anxiety.

3.

Habit	Effect on focus
checking messages every five minutes	attention is broken repeatedly
setting two fixed times to check messages	?

Tabloda dijital alışkanlıklar ve odaklanmaya etkisi karşılaştırılmış, biri boş bırakılmıştır. Bu eksikliği hangi seçenek giderir?

- A) no change in concentration
B) attention is broken more often
C) longer periods of uninterrupted concentration
D) complete loss of focus
E) more messages arrive

4. Complete the sentence

You look exhausted. You ... studied all night again.

Metinde geçmişe ilişkin güçlü bir tahmin yapılmakta ve bir yer boş bırakılmıştır. Kanıtlar dikkate alınırsa hangi ifade yazılmalıdır?

- A) can
B) must
C) should
D) must have
E) might not have

5.

Adjective	Meaning
overwhelmed	feeling there is too much to handle
frustrated	?

Tabloda duygu sıfatları ve anlamları eşleştirilmiş, biri boş bırakılmıştır. Bir öğrenci kelime defterini tamamlayacaktır. Tablodaki boşluk nasıl doldurulur?

- A) physically very tired
B) feeling completely calm
C) extremely happy about a result
D) not interested in anything
E) annoyed because progress is blocked

6.

I have felt very low for weeks
and nothing seems to help.

Friend

...

Student

Diyalogda bir arkadaş uzun süredir yaşadığı bir zorluğu paylaşmaktadır. Öğrenci hem destek olmak hem yönlendirmek istemektedir. Boş bırakılan balonu hangi ifade tamamlar?

- A) I am glad you told me. Would you like to talk to the school counsellor together?
B) Everyone feels like that, forget it.
C) The counsellor's room has a blue door.
D) I got a high mark in maths.
E) The weather has been rainy lately.

7. Complete the sentence

If I had started revising earlier, I ... so stressed now.

Metinde geçmişteki bir davranışın bugüne etkisi anlatılmakta ve bir yer boş bırakılmıştır. Karma tip koşul cümlesi esas alındığında boşluk nasıl doldurulmalıdır?

- A) will not be
B) would not be
C) would not have been feeling
D) was not
E) am not

8.

Break pattern	Total focused minutes in 2 hours
no breaks	74
5-minute break every 25 minutes	96

Tabloda iki çalışma düzeninin sonucu verilmiştir. Bir öğrenci bu farkı yorumlayacaktır. Tabloyu doğru anlatan cümle hangisidir?

- A) Both patterns produced the same result.
- B) Working without breaks produced more focused minutes.
- C) Taking short breaks produced 22 more focused minutes in the same period.
- D) Short breaks reduced focused time by 22 minutes.
- E) Focused time cannot be measured.

9.

resilience	procrastination	mindfulness	burnout
------------	-----------------	-------------	---------

Kartlarda iyi olma hâliyle ilgili dört terim verilmiştir. Zorluklardan sonra toparlanabilme gücü anlatılmak istenmektedir. Kartlardaki uygun ifade hangisidir?

- A) burnout
- B) procrastination
- C) mindfulness
- D) resilience
- E) motivation

10.



Şemada bir kısır döngü verilmiştir. Şemaya göre bu döngüyü kırmak için en uygun yaklaşım hangisidir?

- A) Avoiding thinking about it at all.
- B) Waiting until the anxiety disappears.
- C) Making the task even bigger.
- D) Postponing it until the deadline.
- E) Starting with a very small first step to reduce the sense of size.

11. Complete the sentence

Students ... to sleep at least eight hours before an exam.

Metinde genel bir tavsiye kişisiz biçimde aktarılmakta ve bir yer boş bırakılmıştır. Cümlemin edilgen yapıda kurulduğu esas alındığında boşluk nasıl doldurulmalıdır?

- A) are advised
- B) advise
- C) advised
- D) are advising
- E) have advised

12. Read the text

Barış studies for six hours every evening but takes no breaks and rarely reviews what he has learned. His marks have not improved.

Metinde bir öğrencinin çalışma düzeni anlatılmaktadır. Metne göre yapılabilecek en uygun çıkarım hangisidir?

- A) He does not study at all.
- B) The amount of study time alone does not guarantee better results.
- C) His marks improved considerably.
- D) He reviews his notes every day.
- E) Six hours is too short for studying.

13. Find the mistake

Bir öğrenci "I am used to get up early now." cümlesini kurmuştur.

Yukarıdaki cümlede yapı bakımından bir hata bulunmaktadır. Cümlenin düzeltilmiş biçimi hangisidir?

- A) I am used to got up early now.
- B) I used to get up early now.
- C) I am used to getting up early now.
- D) I am use to getting up early now.
- E) I am used get up early now.

14. Complete the sentence

Exercise improves mood; ... , it also helps you sleep better.

Metinde aynı yönde ikinci bir yarar eklenmekte ve bir yer boş bırakılmıştır. Bu ekleme ilişkisini sağlayan bağlayıcı hangisidir?

- A) on the contrary
- B) however
- C) nevertheless
- D) in addition
- E) instead

15.

Goal	Quality
I will study more.	vague
I will do twenty maths questions every weekday at 19.00.	?

Tabloda hedefler niteliklerine göre değerlendirilmiş, biri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yere ne gelmelidir?

- A) the same as the first goal
- B) vague as well
- C) impossible to achieve
- D) unrelated to studying
- E) specific and measurable

16.

Activity before bed	Average time to fall asleep
reading a book	12 minutes
using a phone	38 minutes

Tabloda uyku öncesi etkinliklerin uykuya dalma süresine etkisi verilmiştir. Bir öğrenci bu farkı yorumlayacaktır. Bu bilgileri doğru veren cümle hangisidir?

- A) Using a phone before bed is linked to falling asleep much later.
- B) Reading a book delays sleep more than using a phone.
- C) Both activities have the same effect on sleep.
- D) Phone use shortens the time to fall asleep.
- E) The table shows nothing about sleep.

17.

Can you write my part of the project too?

Classmate

...

Student

Diyalogda bir sınıf arkadaşı uygun olmayan bir istekte bulunmaktadır. Öğrenci nazikçe sınır koymak istemektedir. Eksik balona hangi ifade yazılmalıdır?

- A) Yes, I will write all of it tonight.
- B) I would rather not do that, but I can help you plan your part.
- C) The project is due next week.
- D) Our teacher is very kind.
- E) I have a new laptop at home.

18.

Reaction to a low mark	Long-term effect
blaming only bad luck	nothing changes in the study method
analysing which questions were missed	?

Tabloda düşük nota verilen tepkiler ve sonuçları karşılaştırılmış, biri boş bırakılmıştır. Bu eksikliği hangi seçenek giderir?

- A) the mark is automatically raised
- B) nothing changes in the study method
- C) weak areas become visible and can be worked on
- D) the exam is cancelled
- E) the teacher changes the questions

19. Read the text

Sleep is not a passive state. During deep sleep, the brain organises the information gathered during the day and strengthens memories.

Metinde uykunun bir işlevi açıklanmaktadır. Metne göre uykunun öğrenmedeki rolü hangisidir?

- A) It has no connection with memory.
- B) It stops the brain from working completely.
- C) It erases the information of the day.
- D) It helps organise and consolidate what has been learned.
- E) It only rests the muscles.

20.

time management	emotional awareness	healthy habits
-----------------	---------------------	----------------

Kartlarda bu temada işlenen üç kavram verilmiştir. Kartlar birlikte değerlendirildiğinde iyi olma hâli için ulaşılabilecek en kapsayıcı sonuç hangisidir?

- A) Well-being cannot be influenced by choices.
- B) Only time management affects well-being.
- C) Emotions should be ignored completely.
- D) Physical habits have no effect on studying.
- E) Well-being grows when time, emotions and physical habits are managed together.

Theme 3: Personal Life & Well-being — Cevap Anahtarı

1. A	2. B	3. C	4. D	5. E	6. A	7. B	8. C	9. D	10. E	11. A	12. B
13. C	14. D	15. E	16. A	17. B	18. C	19. D	20. E				