

SINAV GÜNÜ

Rahat giysiler giyinin.

Her zaman yaptığınız gibi bir kahvaltı yapın. Hiç yemediğiniz besinleri tüketmemeye çalışın.

Kimlik ve sınav giriş belgenizi yanınıza almayı unutmayın.

Sınava her zaman hangi testten başlıyorsanız ondan başlayın. Eğer zorlanıyorsanız kendinizi iyi hissettiğiniz dersten başlayın. Bu sayede başlangıçtaki sınav kaygınız ortadan kalkacaktır.

Zamanı sürekli olmasa da kontrol edin. (Her bölüm bittiğinde)

Bilmediğiniz soruları boş bırakın.

Olumsuz soru köklerine dikkat edin (ulaşamaz, bahsedilemez, yoktur, değildir vb.).

Önce tüm soruları çözüp en son optik forma geçirmek yerine soruyu çözer çözmeyi cevabınızı optik forma geçirin. Olası bir kaydırmanın önüne geçersiniz.

Sorularla inatlaşmayın. Bir soruya 2 dakikadan fazla zaman ayırmayın. Eğer sizi daha uzun süre uğraştırıyorsa yanına bir işaret koyup hemen başka soruya geçin. Zaman kaybetmeyin.

Sınavda sorulara yoğunlaşın. Soruyu okurken aklınızın bir köşesinde sınav sonrasını ya da başka şeyleri düşünürseniz soruya gerekli dikkati veremezsiniz.

Sınavda sadece okuduğunuz soruya yoğunlaşmalısınız. Soruyu okurken aklınız hala bir önceki soruda kalmışsa o an okuduğunuz soruda dikkatinizi toplamanız mümkün olamaz. Her sorunun birbirinden bağımsız olduğunu unutmayın ve her bir soruya ayrı ayrı yoğunlaşın. Eğer sınav anında bir önceki sorudan kurtulmayı başaramıyorsunuz ve soruların içinde kaybolduğunuzu hissediyorsanız kısa bir süre için başınızı kaldırıp ara verin ve 15-20 saniye kadar nefes egzersizi yapın.

Kendinize ne kadar güvenerseniz güvenin işlem gerektiren soruları akıldan çözmeye çalışmak yerine mutlaka kâğıt üzerinde çözün.

Sınav esnasında küçük esneme hareketleriyle vücudunuzu rahatlatın. Bu, sınav gerginliğini ve soruları çözdükçe artan yorgunluğunuzu alacaktır.

Sınavda daha önce hiç uygulamadığınız bir soru çözme stili uygulamayın.

Soruları ön yargıdan uzak değerlendirin. Soruyu gördüğünüz an zormuş, deyip okumaktan, incelemekten vazgeçmeyin. Her soruya şans tanıyın.

Son olarak ve belki de en önemlisi, mutlaka turlama tekniğini kullanın. Bir testteki kolay, çok kolay ve normal soruları birinci turda çözerek; diğerlerini (zor ve çok zor soruları) ikinci tura bırakmaya turlama tekniği denir. Sınavlarda bu tekniği kullanmak başarınızı önemli derecede artıracaktır.

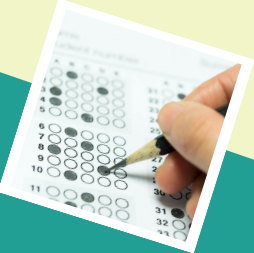
Sınavlar önemlidir ancak hayattaki mutluluğun ve başarının tek göstergesi değildir. "Şu okulu kazanmalıyım", "Şu puanı almalıyım" gibi düşünceler ile aileyi hayal kırıklığına uğratma korkusu da sınavlardaki kaygıyı artırır. Artık bu son zamanlar zihninizi dinlendirme ve güzel şeyler düşünme zamanı!



SINAV İÇİN TAKTİKLER

Ceyhan Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ceyhanram.meb.k12.tr



SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞ EDİLİR?

SINAV ÖNCESİ

- 1 Sinava son zamanlar kala (2-3 ay) detaylı bir analiz yap.
 - Şu ana kadar hangi konuları tamamen çalıştım, geriye neler kaldı?
 - Çalıştığım konularda hatırlamadığım, eksik hissettiğim var mı?
 - Deneme sınavlarında çalıştığım konulardan yanlış yapıyor muyum? Bu yanlışların sebebi ne oluyor? (Bilgi eksikliği, yorum eksikliği, dikkatsizlik vb)
- 2 Yaptığın analiz sonrasında eksiklerinizi tespit edip bir program oluşturun bu programı günlere haftalara bölün.
- 3 Tekrarlara önem verin. Tekrar yaparken çok iyi bildiğiniz konular üzerinde fazla vakit kaybetmeyin. Bütün konuları baştan sona çalışmayı denemeyin. Onun yerine; bilmediğiniz, eksik olduğunuz yerleri çalışın.
- 4 Bol bol deneme çözün her denemede öğrendiğiniz bir yanışınız size doğru olarak dönecektir. Denemelerdeki yapamadığınız soruları muhakkak telafi edin aksi takdirde bildiğiniz soruyu çözmüş bilemediğiniz soruyu göz ardı etmiş olursunuz. Her denemeden sonra hangi ders veya konudan sorun yaşıyorsanız bunları not alın. Bu şekilde konu eksikliklerinizi daha net görebilirsiniz. Deneme sınavları eksikliklerinizi belirlemekle kalmayıp bilgiyi kullanma yeteneğinizi geliştirecek ve en önemlisi sizi "Asıl sinava" hazır hale getirecektir.

Her şeyden önce sinava hazırlanırken olumsuz ön yargılardan kurtulun! (Ben yapamıyorum, başaramıyorum. Zamanı yetiştiremiyorum. Paragraf sorularında paragrafı okurken sıkılıp soruyu yapamıyorum. Sinava girince her şeyi unutmuşum gibi geliyor. Yapamadığım sorulara takılıp kalıyorum) İyi olduğunuz yönleri düşünün. Başarısızlıklarını değil, başarılarınızı düşünün. Başarısızlık davranışımızın bir sonucudur. Eğer davranışlarınızı değiştirirseniz sonucu da değiştirirsiniz. Yapabileceğinize ve başarabileceğinize inanın.



Sınava aşırı anlam yüklemeyin. LGS, YKS gibi sınavlar kişiliğinizi ölçmek için değil, bilgilerinizi ölçmek için vardır ve sadece bir fırsattır. Önünüzde daha birçok fırsat olacaktır.

SINAVA GİRMEDEN ÖNCE

- 1 Öncelikle uyku düzeninin sağlanması en önemli unsurdur. Uyku düzeninize dikkat edin, ancak abartmayın (Akşam çok aşırı erken yatmanıza gerek yok). Hala uyku düzeniniz yoksa oluşturmaya gayret edin (22.00-23.00 uyku, sabah 7 de uyanma gibi...) Bir düzeniniz varsa da aynı düzeni uygulamaya gayret edin. Uyku düzenini sağlayan ve sabahları dinç ve zinde kalkan bir adayın sınav günü enerjisi yüksek olacak, sınavın hissettirdiği stres ve heyecanı daha rahat bir şekilde kontrol edebilecektir.
- 2 Sınavdan bir gün önce adaylar ders çalışmayı bırakmalı o günü keyif alabilecekleri bir etkinlikle geçirmedirler. Dışarıda güneş altında ya da aşırı yorgunluk verecek ve bedensel bir sakatlığa yol açabilecek sportif uğraşlardan kaçınmalıdır.
- 3 Beslenmenize dikkat edin. Ancak abartmayın. Sınavdan önce zihin açar düşüncesiyle hiç yemediğiniz gıdaları tüketmeye sinava girmeden önce aşırı kahvaltı yapmaya ya da tam tersi yediğim yemekler ağır gelir düşüncesiyle beslenmenizi kısmaya hiç gerek yok. Normalde nasıl besleniyorsanız aynı düzeni uygulamaya gayret edin.

