

# SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?

## E BÜLTEN



@HatayRAM



hatayram



(0326) 213 5891



www.hatayram.meb.k12.tr

### 1- SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAPILMASI GEREKENLER

#### Ters Motivasyondan Kurtulmak

**Çok çalışıyorum ama sınavda yapamıyorum, Sınavda bildiğimi unutuyorum, Sınav süresi bana yetmiyor, Sınavda çok heyecanlanıyorum, Çok çalışıyorum ama başaramıyorum. Şeklindeki moral bozucu düşünceleri terk etmelisiniz. Sınavda başarılı olmak için ne yapılmalı sorusuna verilecek ilk cevap karamsarlıktan kurtulmak olmalıdır. Bu düşüncelerden kurtulmak için sınavda başarılı olmanın size neler kazandıracığına odaklanmanız gerekir.**

#### Çalışma Planı Yapmak

**Başarılı olmak için, sınavda sorumlu olduğumuz konulara son gün değil; öğrenim dönemi içerisinde, programlı bir şekilde çalışmalıyız.**

**Örneğin sınav sürecini atletizmin dallarına benzetecek olursak bu süreç 100mt koşusu değil bir maraton yarışını ifade etmektedir.**

#### Kendimizi Test Etmek

**Sınav hazırlık sürecinde kendimizi test ederek eksiklerimizi görüp, tamamlama şansına sahip olabiliriz. Deneme sınavları çözmek, sınavda başarılı olmak için oldukça önemlidir.**

**Hazırladığımız sınav emsal teşkil eden deneme sınavları sayesinde yanlış yaptığımız soruların doğru cevabını bir kez daha hatırlamış oluruz. Bununla birlikte pratik yapmış olacağımız için sınav günü, sınav süresini oldukça etkin kullanabiliriz.**

**Eğitim hayatımızdan edindiğimiz kazanımların derecesini sınavlar belirliyor. Dolayısıyla, bilgisini kanıtlamak ve bilgi sahibi olmanın mükâfatını almak isteyen her öğrenci için sınavlar oldukça önemlidir. Sınavda başarılı olmak ise sadece sınav anıyla ilgili değil; komple bir sürecin sonucudur**

## 2- SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

### Ders Çalışmayı Sonlandırmak

Sınava 1-2 gün kala ders çalışmak önerilmez. Süre daralmıştır ve kafamızın karışmasını engellemeliyiz.

Bu yüzden son günleri daha çok dinlenerek veya sosyalleşerek geçirmekte fayda var.

### Uyku Düzenine Dikkat Etmek

Uyku düzenimize dikkat etmek sadece sınav haftası için değil; başarılı öğrenci olmak için her zaman önemlidir. Bu bilgiyi hatırlatmakla birlikte özellikle sınav arifesinde daha dikkatli olmamız gerektiğinin altını çizelim

Sınav öncesi ne çok erken, ne de çok geç yatmamalıyız. Çok erken yatmak, yatakta uzun süre dönüp yine uykusuz kalmamıza sebep olabilir. Uykusuz kişi okuduğunu anlama konusunda güçlük çeker. Soruları tekrar tekrar okuması gerekebilir. Bu da zaman kaybına yol açar ve sınav süresini etkin kullanamamış oluruz.

### Beslenme

Sınava girmeden önce zihin açıcı yiyecekler tüketmek, sınavda başarıyı artıran unsurlardan biridir. Sınavdan önce hamur işi gibi ağır yemekler tüketilmesi önerilmez.

Sınava girmeden önce zihin açıcı yiyecekler fırınlanmış veya ızgara balık tüketebilirsiniz. Balık ve balık yağı dikkati ve konsantrasyonu artırır. Bol su tüketmeyi ihmal etmeyin. Uzun süre su içmemek, beynin hacminde daralma ve konsantrasyon yeteneğinde körelmeye sebep olmaktadır.

## 3- SINAV ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

### Zamanı Doğru Kullanmak

Sınav süresini etkin kullanmak için takılmadan ilerleyebileceğiniz sorulara öncelik verin. Hakkında hiçbir fikre sahip olmadığınız sorulara yorum yapayım derken 5-10 soru çözülebilecek süreyi feda etmeyin. Hemen o soruyu atlayıp bir sonraki soruya geçin. Sınav sonunda zamanınız kalırsa bu tür soruları yeniden değerlendirmeye alabilirsiniz.

### Şıklarda Kaydırma Yapmamak

Şıklarda kaydırma yapmadığınızdan emin olun. Sınavda başarılı olduğu halde şıklarda kaydırma yaptığı için neredeyse tüm cevapları yanlış olan kişilerin hikayelerini duymuşsunuzdur. O hikayelerden birinin kahramanı olmamak için çok sık yapılan bu hataya düşmediğinizden emin olun.

### Cevap İçin Acele Etmemek

Sorunun tamamını okumadan yorum yapmayın. "Kesin bunu soruyor" demeyin. Bazı soru kalıplarına alışık olduğumuz için şıkları gördüğümüz anda cevabı verebiliyoruz ancak bu acelecilik bazen bizi yanıltabilir. Aynı soru "aşağıdakilerden hangisidir - hangisi değildir" gibi iki farklı şekilde karşımıza çıkmış olabilir. Önce sizden isteneni netleştirin.

### Beyni Zinde Tutmak

Spor ve zeka oyunu gibi egzersizler ile beyni zinde tutmanızı sağlar. Satranç, sudoku vb. oyunlar ile günlük yarım saatlik beyin egzersizleri yapabilirsiniz. Bu egzersizler beynimizi daima zinde tutar.

