

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

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

Hazırlandığımız sınavta 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.

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

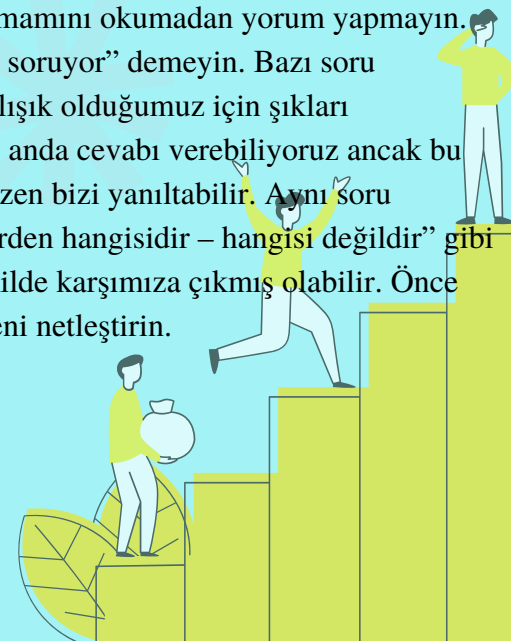
Sınav süresini etkin kullanmak için takılmadan ilerleyebileceğiniz sorulara öncelik verin. Hakkında hiçbir fikre sahip olmadığınız sorulara yorum yapayım derken 5-10 soru çözülebilecek süreyi feda etmeyin. Hemen o soruyu atlayıp bir sonraki soruya geçin. Sınav sonunda zamanınız kalırsa bu tür soruları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

Şıklarda Kaydırma Yapmamak

Şıklarda kaydırma yapmadığımızdan 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

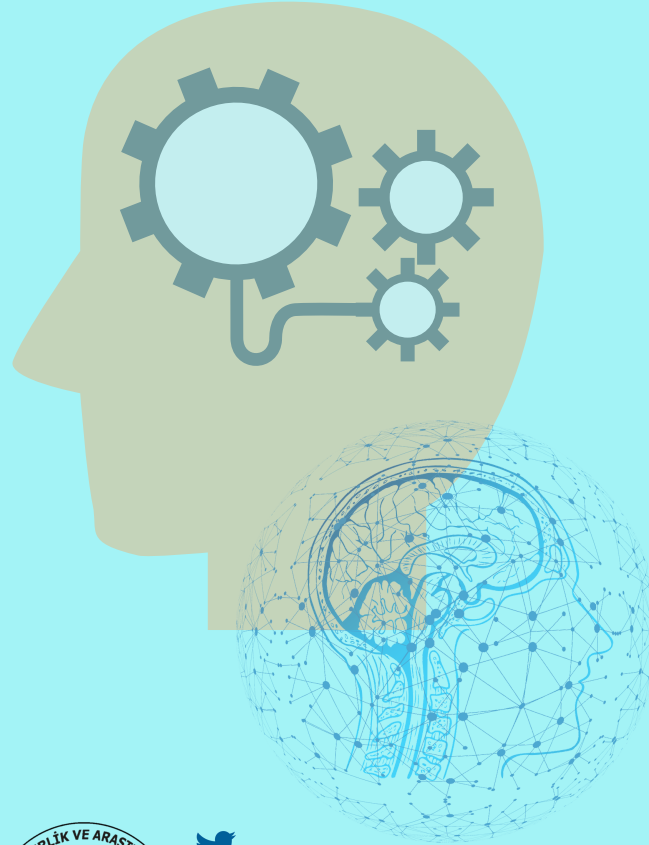
Sorunun tamamını okumadan yorum yapmayın. “Kesin bunu soruyor” demeyin. Bazı soru kalıplarına alışık olduğumuz için şıkları gördüğümüz anda cevabı verebiliyoruz ancak bu acelecilik bazen bizi yanıltabilir. Aynı soru “aşağıdakilerden hangisidir – hangisi değildir” gibi iki farklı şekilde karşımıza çıkması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



Eđitim 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.

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 beyninizi daima zinde tutar.



HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN NE
YAPMALIYIM



@HatayRAM



hatayram



(0326) 213 5891



www.hatayram.meb.k12.tr