

**SINAVDA
BAŞARILI
OLMAK İÇİN
NE
YAPMALIYIM
?**





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.



Sınavda başarılı olmak için bu süreci 3 aşamalı olarak ele almamız gerekiyor. Bunlar:

Sınava hazırlık sürecinde yapılması gerekenler

Sınav öncesi yapılması gerekenler

Sınav anında yapılması gerekenler

1- SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Sınava hazırlık süreci koca bir eğitim dönemini ifade eder. Lgs sınavına ve hayatımızın ileri dönemlerinde gireceğimiz herhangi bir sınavda vereceğimiz önerileri değerlendirmek sınavda başarılı olmamızı sağlayacaktır.



TERS MOTİVASYONDAN 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.

ÇALIŞMA PLANI 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.

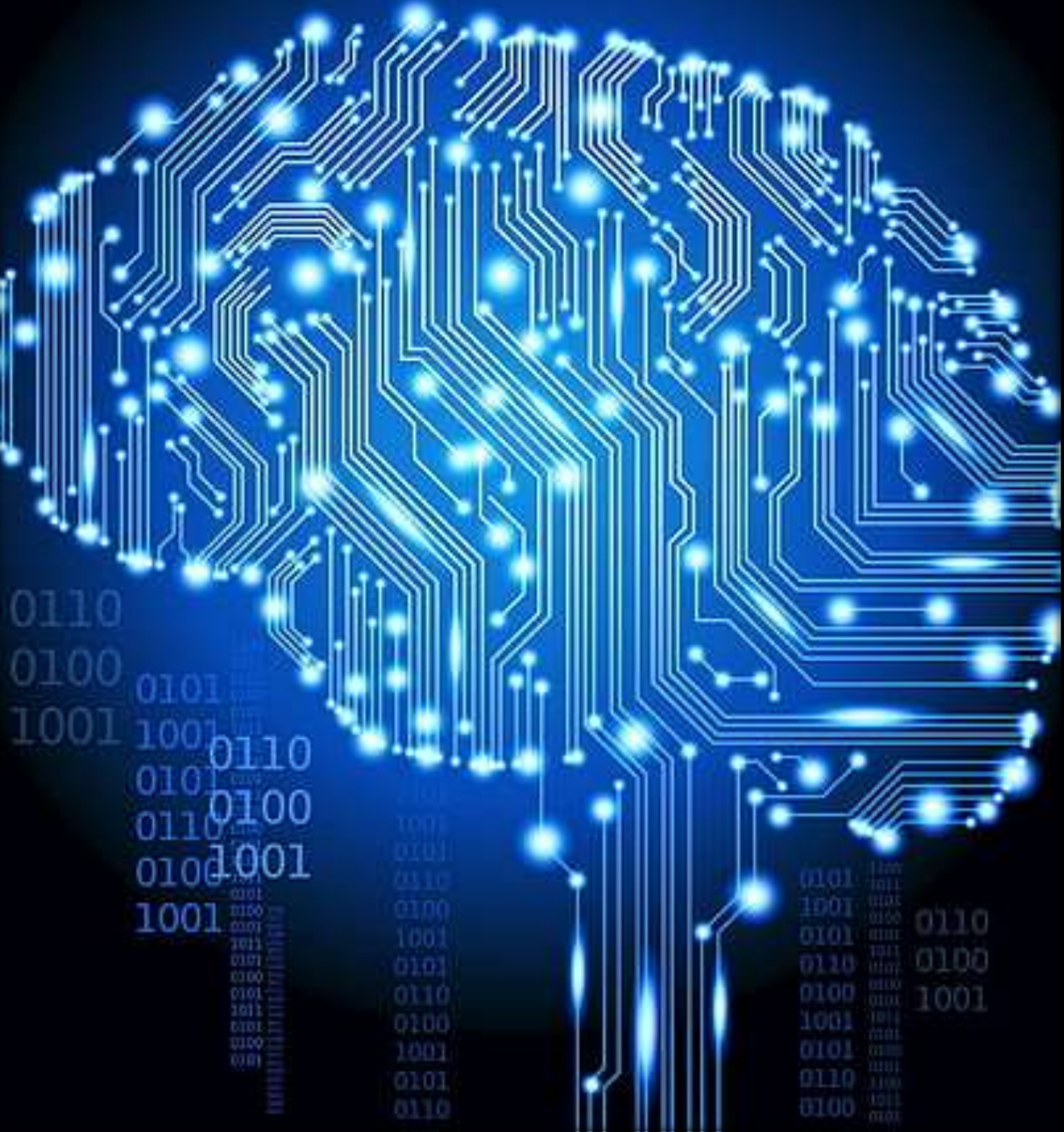


KENDİMİZİ TEST ETMEK:

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

Hazırlandığımız sınava 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.

Deneme sınavlarını, sınav kaygısını azaltan (sınav stresini yenmemizi sağlayan) pratik yapma aracı olarak da görebiliriz. Ayrıca tekrar etmek, bilgilerin hafızamızda kalıcı olmasını sağlayan güçlü yöntemlerden biridir. Deneme sınavları, bilgilerimizi tekrar etmemizi sağlar.



BEYNI ZİNDE TUTMAK:

Spor ve zeka oyunu gibi egzersizler ile beyni zinde tutmak, sınavlara iyi bir şekilde hazırlanmanızı sağlar. Cep telefonunuza veya tabletinize indirdiğiniz bir uygulama ile günlük yarım saatlik beyin egzersizleri yapabilirsiniz. Bu egzersizler beyninizi daima zinde tutar.

2- SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

Bütün bir dönem boyunca sınava hazırlandık. Yarın veya 2 gün sonra sınava gireceğiz. Öyleyse, sınavda başarılı olmak için sınav öncesi yapmamız gerekenleri de bilmemizde fayda var.



DERS ÇALIŞMAYI SONLANDIRMAK:

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 DÜZENİ:

Uyku düzenimize dikkat etmek sadece sınav haftası için değil; başarılı öğrenci olmak için her zaman önemlidir. Bu bilgiyi hatırlatmakla birlikte özellikle sınav arefesinde 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.

Ispanak tüketebilirsiniz. Potasyum oranı yüksek olduğu için beyindeki sinapslar arası iletişimi hızlandırır.

Bol su tüketmeyi ihmal etmeyin. Uzun süre su içmemek, beynin hacminde daralma ve konsantrasyon yeteneğinde körelmeye sebep olmaktadır.

Sınava girmeden önce ceviz tüketmeyi de ihmal etmeyin. Ceviz, omega ürünü yüksek, hafızayı güçlendirici etkisi olan bir besindir.

Sınav günü hafif bir kahvaltı yapın. Sınava aç karınla girmeyin.

Sınavda başarılı olmak için son günlerde beslenme alışkanlıklarınıza ekstra özen gösterin

3- SINAV ANINDA YAPILMASI GEREKENLER



Öncelikle bu sınava ilk kez tabi tutulmadığınızı hatırlayın. Bugüne kadar çok benzer biçimlerde deneme sınavları yaptınız zaten. Sınavda başarılı olmanın sırları arasında "heyecanı yenmek" çok önemli bir detaydır. Sınavda başarılı olmak için heyecanınızı bastırmayı öğrenmiş olmalısınız.



ZAMANI DOĞRU KULLANMAK:

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

ŐIKLARDA KAYDIRMA:

Őıklarda kaydırma yapmadığınızdan emin olun. Sınavda başarılı olduğu halde őıklarda 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 İÇİN ACELE ETMEK:

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.

“Genel olarak sınavda başarılı olmanın sırları bunlardır. Herkesin, öğrenme stili farklı olabileceği için sınava hazırlık süreçlerinde farklı teknikler kullanılıyor olabilir.”

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER...**