

SINAVA BİR HAFTA KALA NASIL ÇALIŞABİLİRİZ?

- 1) Şimdiye kadar planlı çalışmış olsak da olmasak da bu süre içinde mutlaka bir **PLAN** yapmalıyız.
- 2) Plan olarak öncelikle; sınavda sorulacak tüm konuları bir sayfaya yazalım ve eksik olmadığımız konuların kenarına artı (+) işareti, eksik olduğumuzu düşündüğümüz konuların yanına ise (-) işareti koyalım.
- 3) Yanına (-) işareti koyduğumuz konuları önem derecesine göre sıralayalım. (Elbette tüm konular önemlidir; fakat bugünden sonra sınavda en çok puan getiren dersler ve en çok soru gelen konular bizim için daha önemlidir.)
- 4) Sıraladığımız bu konuları çalışmak üzere **anlayarak** (Sadece okuyup geçerseniz anlayamazsınız) **tekrar etmeliyiz** ve bu konulardan bol bol test çözmeliyiz.
- 5) En fazla 3-4 gün içerisinde konu tekrarımızı bitirmeliyiz.
- 6) Deneme çözmeliyiz. Yanlış yaptığımız sorular üzerinde düşünmeliyiz. (Sınava birkaç gün kala tekrar o soruları gözden geçirmek için)
- 7) Konu eksikimiz yoksa özet okumalar yaptıktan sonra, deneme ve ÖSYM tarafından yayınlanan çıkmış soruları çözmelisiniz.
- 8) Sevgili öğrenciler; unutmayın ki 28 Haziran'dan sonra arkadaşlarınız ilt vakit geçirmek, uyumak, gezmek, TV izlemek, dinlenmek vb. için bolca zamanınız olacak. Bu yüzden Lütfen sınava kadar olan zamanınızın büyük çoğunluğunu ders çalışarak geçirin. Verimli bir şekilde harcadığınız her an, sizin sınavda daha fazla soru çözenizi sağlayacak ve belki de fazla yaptığınız o soruyla istediğiniz üniversiteyi istediğiniz bölümü kazanacaksınız.

SINAVA 1 GÜN KALA ÖNERİLERİ

- 1) Son güne kadar çözdüğünüz ÖSYM çıkmış sorularını ve denemeleri düşündüğünüzde en çok hangi soru tiplerinde takılıyorsanız o soru tiplerini gözden geçirin
- 2) Konulardaki hatırlayamadığımız detaylara kısa bir şekilde göz atabilirsiniz.
- 3) Son gün deneme çözmeyin fakat küçük küçük eksiklikler üzerinde çalışın.
- 4) Çok ihtiyaç olmadan ve doktor tavsiyesi olmadan herhangi bir ilaç içmeyin
- 5) **Nüfus Cüzdanınızı**, sınava giriş belgenizi ve 1 adet suyu sabah götürmek üzere hazırlayın.
- 6) Zihin açar niyetiyle her zamankinden farklı bir yiyecek yemeyin. **Özellikle tatlı, çikolata ve aşırı baharatlı yiyeceklerden uzak durun.**
- 7) Akşam en geç 22.30, 23.00 gibi uyuyun, **Kesinlikle geç saatlere kadar ders çalışmayın.**

SINAV GÜNÜ SINAV BAŞLAMADAN ÖNCEKİ ÖNERİLER

- 1) Sınav günü erken kalkın.
- 2) Kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giyin.
- 3) Mutlaka kahvaltınızı yapın.
- 4) Hazırladığınız nüfus cüzdanı ve lazım olan diğer eşyalarınızı yanınıza alarak okula gelin.

- 5) Sosyal mesafe kurallarına dikkat edin ve görevlilerin talimatlarına uyun.

SINAVDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- 1) Kitapçıklar önünüze konduğunda küçük bir heyecan yaşayabilirsiniz. Bu durum gayet **normaldir**. Bunu herkes yaşayabilir. Sınav başladıktan sonra birkaç dakika içinde daha rahat olacaksınız.
- 2) Denemelerinizdeki testleri hangi sırayla çözdüyseniz sınavda da o sırayla testleri çözüün. Sınavda stil değiştirmeyin.
- 3) Kodlama yaparken soru soru kodlarsanız zamanınız boşa harcanabilir, tüm hepsini çözdükten sonra kodlarsanız kaydırma yapabilirsiniz. **En doğru kodlama şekli**; bir sayfadaki 3-4 soruyu çözüp ardından kodlamaktır.
- 4) Kodladığınız bir sorunun cevabını değiştirmek istediğinizde, cevap kağıdını karalama yapmadan silmeye gayret edin.
- 5) **Soruyla inatlaşmayın**. İlk uğraşınızda çözemediğiniz zaman hemen soruyu temizleyip diğer soruya geçin. Tüm soruları cevaplandırdıktan sonra yapamadığınız sorulara zamanınız kalacaktır. Soruyla inatlaşıp çok zaman harcarsanız diğer soruları riske atarsınız.
- 6) Sorularda **her cümlemin altını kesinlikle çizmeyin**. Sorudaki ayrıntıyı fark edemeyebilirsiniz. Sadece önemli yerlerin altını çizebilirsiniz.
- 7) **Önce soru kökünü** daha sonra paragrafı veya öncülü okuyun.
- 8) Bir soru hakkında hiçbir fikriniz yoksa o soruyu boş bırakın. İki şık arasında kaldıysanız birini işaretleyebilirsiniz. (4 yanlış 1 doğruyu götürür)
- 9) Uzun ve şekilli sorulardan gözünüz korkmasın. **Uzun soru, zor soru değildir**. Soru uzun olup da cevabı içinde saklayabilir ve cevabı çok kolay da olabilir.
- 10) Sayısal derslerde işlem yapın. Zihinden çözmeye çalışmayın. Zihinden yapılan işlemler çoğu zaman dikkatsizlikten dolayı yanlış çıkabilir.
- 11) Soru ifadelerinde yer alan: “... söylenemez, çıkarılamaz, ... değildir” gibi olumsuz ifadelere dikkat edin.
- 12) Süreyi iyi ayarlayın. Erken bitirirseniz cevaplarınızı kontrol edin. Sınavdan erken çıkmayın.

SINAV KAYGISI VE BAŞEDEBİLME BECERİSİ

Sevgili öğrenciler, sınavda başarılı olmak için az miktarda kaygı ders çalışmaya motive edici özellik taşır. Kaygı yoğun yaşandığında ise olumsuz etki edebilir. Öncelikle kaygının neden kaynaklandığını bilmemiz gerekir. Kaygının olası nedenleri,

- ✓ Zamanı etkin kullanamama
- ✓ Plansız çalışmak

- ✓ Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- ✓ Mükemmeliyetçilik
- ✓ Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- ✓ Aile baskısı, Aile ve çevrenin beklentileri
- ✓ Geçmiş deneyimler olabilir.

Kaygının nedenini bilirsek, yönetebilmemiz de kolaylaşır. Kaygının nedenini kendi içimizde tanımlamamız gerekir. Kaygıyı yönetebilmek için öneriler:

- ✓ Duygularınızı konuşarak, yazarak ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- ✓ **Nefes egzersizi yapmak** (Burundan sessiz bir şekilde derin nefes alın ağızdan 3 defada verin).
- ✓ **Bilgi eksikliğini giderin.** Bilgi eksikliği kaygıyı artırabilir.
- ✓ Sınava aşırı anlam yüklemek, sanki sınavdan sonra dünyanın sonu geleceği gibi düşünmek kaygıyı artırır.
- ✓ Sınava ilişkin duygularınızı ailenizle paylaşabilirsiniz.
- ✓ Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır.
- ✓ Geçmiş ya da geleceği düşünmek yerine **şu an** yaşadıklarınıza odaklanmak sınav sürecinde kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- ✓ Kendinizi başkalarıyla **kıyaslamayın.**
- ✓ Kendinize, ben bu sınavda başarılı olacağım, “tüm soruları doğru cevaplayacağım”,” en yüksek denemem gerçek sınav olacak gibi olumlu cümleler kullanın. Faydası olacağına emin olabilirsiniz.

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER, SINAVA KADAR OLAN SÜREYİ LÜTFEN DAHA VERİMLİ DEĞERLENDİRİN. HİÇBİR ŞEY İÇİN GEÇ DEĞİL. HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİM.

Nagihan AKGÜL

Psikolojik Danışman

ve Rehber Öğretmen