

SINAVDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Sınav; kişinin edindiği bilgiyi verilen kısıtlı bir zaman dilimi içerisinde en iyi şekilde ifade edebilmesidir. Sınavda başarılı olmak sadece sınav anıyla değil; komple bir sürecin sonucudur. Bu süreci iki aşamalı olarak ele almak gerekir.

Aşama 1. Sınav Öncesi

Aşama 2. Sınav anı

Sınavda Başarılı olmak için Sınav Öncesi Yapılacaklar

Konsatrasyon, dikkat, özgüven, sakinlik ve rahatlık, olumlu düşünce ve başarıya olan inanç, okuduğunu anlama ve yorumlama gibi faktörler hedefe giden yolda çok önemlidir.

Başarı olmanın yolları deyince ilk akla gelen plan-programdır. Sınav konularına çalışırken planlı ve programlı olun, çalıştığınız bölümü tamamen anlayıp bitirmeden yen konuya geçmeyin.

Sınav Öncesi

- Ters Motivasyondan kurtulmalısınız.
- Çok çalışıyorum ama sınavda yapamıyorum,
- Sınavda bildiğimi unutuyorum,
- Sınav süresi bana yetmiyor,
- Sınavda çok heyecanlanıyorum.
- Çok çalışıyorum ama başaramıyorum

Bu şekilde moral bozucu düşünceler terk etmelisiniz. Karamsarlıktan kurtulmak başarı için çok önemli bir anahtardır.

- **Kendine ulaşılabilir hedefler belirle.** Her şey hayal kurmakla başlar, ama hedeflerinin gerçekçi olması çok önemli. Örneğin; **“Türkiye’nin en iyi lisesine girmek istiyorum”** diyorsan, bunun için her gün düzenli ders çalışmaya ne kadar vakit ayırabileceğini hesapla. Hedeflerini küçük parçalara ayır ve her birini gerçekleştirdiğinde kendini ödüllendir.
- Ders çalışma süreni belirle. Yavaş veya hızlı ders çalışmak verimsizdir.
- **Zaman yönetiminde ustalık kazan .** Lise sınavına hazırlanırken zaman yönetimi en kritik konulardan biri. **Pomodoro** gibi yöntemlerle ders çalışma süreni daha verimli hale getirebilirsin. Unutma, her dakikan kıymetli!
- Ders çalışırken yanınızda hiçbir elektronik alet olmamalı çünkü dikkat dağıtırlar. Dikkat dağınıklığı yaşamadan çalışılan konular daha iyi akla girer, çözdüğünüz sorularda da hata payı azalır.
- Sınav konularıyla ilgili olan sorulardan oluşan test ve denemelerle kendinizi deneyin, hatalarınızı irdileyin. Böylece eksikliklerinizi görüp kapatma şansınız olabilir.

- Sınav Öncesi mutlaka vücut ve kafa olarak dinlenmiş olmalısınız. Yorgun ve uykusuz kalmak başarıyı negatif etkiler.
- İyi öğrenilen bilgi, zaman zaman tekrar edilerek öğrenilen bilgidir. Düzenli tekrarlarla her geçen gün bilginin hatırlanma oranı artmaktadır. Günlük ,haftalık ve aylık tekrarlarla öğrenilen bilgi uzun süre hafızada kalır.
- Farklı kaynaklardan soru çözün, böylece farklı soru tiplerinden çözmüş olursunuz. Değişik soru tiplerinden soru çözmeniz faydanıza olacaktır.
- Spor ve zeka oyunu gibi egzersizler beyni zinde tutmak, sınavlara iyi bir şekilde hazırlanmanızı sağlar. Günlük yarım saatlik beyin egzersizler yapabilirsiniz. Bu egzersizler beyninizi daha zinde tutar.
- Beynimiz ve işlevleri, her gün yediklerimizden önemli ölçüde etkilenir, beyin sağlığını uzun vadede korumamız yani demans (bunama), depresyon, dikkat dağınıklığı, diyabet vb. riskini azaltmamız öğrenme, dikkat, bellek gibi yetenekleriniz ileri yaşlarda bile muhafaza etmeniz beyne dost bir beslenme tarzınıza bağlıdır.
- Bol su tüketmeyi ihmal etmeyin, uzun süre su içmemek, beynin hacminde daralma ve konsantrasyon yeteneğinde körelmeye sebep olmaktadır.

Sınav Anı

- ✓ Öncelikle sınava ilk kez tabi tutulmadığınızı hatırlayın. Bu zamana kadar birçok sınava girdiniz zaten. Sınavda başarılı olmanın sırları arasında "heyecanı yenmek" çok önemli bir detaydır. Sınavda başarılı olmak için heyecanınızı orta düzeyde tutmalısınız.
- ✓ Kaygınız aşırı derecede olmadığı sürece size enerji ve motivasyon veren bir duygu durumu olarak kabul edin. Orta düzey kaygı sorulara odaklanmanız için gereklidir.
- ✓ Sınav sonucunu değil sınav esnasında sınav süresini en iyi şekilde değerlendirerek, yapabileceğinizin en iyisini nasıl yapabileceğinizi düşününüz. Bu durum dikkatinizi duygularınıza değil soruların çözümüne yönlendirmenize yardımcı olacaktır.
- ✓ Sınava başladığı anda her şey unuttuğunuz duygusuna kapılabilirsiniz, Bu geçici bir durumdur sınava giren her öğrencide bu durum oluşabilir, birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu durum geçecektir. Sınav süresince konsantrasyonunuz dağıldığında ve yorgunluk hissettiğinizde nefes egzersizleri yapabilirsiniz. Bunun için 10-15 saniye arkanıza yaslanıp burnunuzdan derince nefes alın, aldığınız nefes bir süre tuttuktan sonra yavaşça ağzınızdan verin
- ✓ Soruları sırayla çözün ve her soruyu mutlaka okuyun. Bir soruyu hızlı hızlı birkaç defa okumak yerine bir defa anlayarak okuyun, bir soruya takılıp kalmak diğer sorulara vakit kalmayacağı için sınav sonunda eğer vaktiniz kalırsa tekrar bakabilirsiniz.
- ✓ Soruda işlem gerekiyorsa hızlıca yapıp zaman kazanma düşüncesiyle aklınızla, kaleminiz kullanmadan yapmanız hata yapma olasılığını artırabilir, bu yüzden basit işlem gerektiren sorularda bile kaleminiz kullanmanız hata yapma olasılığınızı düşürecek.
- ✓ Sorunun uzun olması zor olduğu anlamına gelmez. Soruyu sadece uzun olduğu için atlamayın. Bazı uzun sorular da çok kolay olabilir.
- ✓ Sınavda kolay ve zor sorular olacaktır. Bu kadar kolay soru olmaz diye soruya yorumunuzu katmayın. Birçok öğrenci kolay sorularda bile dikkatsizlikten hata yapıyor.

- ✓ Tüm seçenekler okumadan soruyu cevaplamayın. Bazı sorular En doğru seçeneği bulmanızı ister.
- ✓ 3 yanlış bir doğru cevabı götürdüğü için, bilemediğin soruları boş bırak. İki seçenek arasında kaldığında birini seçebilirsiniz.
- ✓ Cevapları kodlamayı sınav sonuna bırakmayın. Her sorudan sonra veya her sayfadan sonra kodlamak doğru yöntemlerdir. En ideal olanı her sayfadan sonra kodlama yapılmasıdır.

AZATLI KÜLLÜCE ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ