

NİLÜFER REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



TEOG SINAVI
ÖĞRENCİ
BİLGİLENDİRME
KILAVUZU

Sevgili Öğrenciler;

Ortaöğretime geçiş sürecinde ve öncesinde bilmeniz ve uygulamanız gereken ayrıntıların yer aldığı bu kitapçığın sizlere yol gösterici olacağına inanıyoruz. Bu kitapçığın içinde yer alan bilgilerin dikkatle okunması ve uygulanması, bu süreçte sizlerin başarıya ulaşmasında kolaylaştırıcı olacaktır.

BAŞARILI OLMAK İÇİN...



PLANLI ÇALIŞMA

Hayatınızla ilgili kararları rastlantılara bırakırsanız çalışmalarınızı ve başarılarınızı engelleyecek pek çok sebeple karşılaşacaksınız. Başarıya ulaşmak için anlama, öğrenme ve hız kazanma çalışmalarını sistematik bir şekilde sürdürmek gerekir.

Planlı çalışma, nereye ve nasıl gideceğinizi mantıklı bir biçimde önceden kararlaştırmaktır. Geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmeniz için öncelikle günlük yaşantınızda yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemeniz gereklidir. Nereye gideceğini bilmeyen gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez.

Eğer bugün için hiçbir şey yapmadım demek istemiyorsan, yarın için bir plan yap ve uygula.
Nihat Ateş

Planlı çalışmak sadece sınav öncesinde değil, hayatınızın her döneminde önemlidir. Eğitim-öğretim hayatınız boyunca bu amaca ulaşmak için ilkokuldan itibaren düzenli ve etkili çalışma, kitap okuma alışkanlığı kazanma, zamanı planlama, hedef belirleyebilmek gibi becerileri kazanmanız gerekmektedir. Bu beceri kazanabilmeniz için altın kurallar;

- *Bol bol kitap oku.
- *Derste öğretmenini dikkatlice dinle.
- *Ödevlerini zamanında yap.
- *O gün işlediğin dersi o gün tekrar et.
- *Gelecek derse hazırlık yap.
- *Ünite sonlarında haftalık tekrar yap.
- *Ünite sonlarında sorular çöz.

İnsan kelimelerle düşünür. Ne kadar çok kelime bilirse zekâ seviyesi ve düşünme ufku o kadar artar.

Unutma!!!

Düzenli çalışmayan daha çok çalışmak zorunda kalır.



ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman ve sözcükleri boş yere harcama ikisi de çok değerlidir.

M.J. Brown

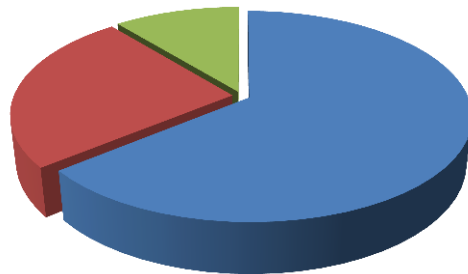
Çalışmada verimi sağlayan dersin başında kaç saat geçirildiğinden çok bu saatlerin nasıl geçirildiğidir. Duruma göre değişmekle birlikte hafta da 15 saatin altına düşmeyen düzenli ve programlı bir çalışma, hedefinize ulaşabilmeniz için zorunludur.

Bu yakınmayı hep duyarız, oysa hepimizin bildiği gibi önemli olan dersin başında kaç saat geçirdiğiniz değil, zamanı nasıl geçirdiğinizdir. Son geceye sıkıştırılmış bir sınav çalışması için geç vakitlere kadar uykusuz kalmak sınava hazırlanmanız için pek güvenilir bir yol olmasa gerek.

Gece yarısına kadar ders çalıştım, sabah da erken kalktım. Sınavım yine de istediğim gibi geçmedi.

Çalışma sürelerinin ve aralıklarının planlanması;

1 Saatlik Çalışma Süresi Planlaması



- Çalışma Süresi 40dk
- Tekrar Süresi 5dk
- Dinlenme Süresi 15dk

**Önemli olan çok çalışmak değil ertelemeden
yerinde ve zamanında çalışmaktır.**

“Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra;

- “Bu gün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız” dedi.

Kürsüye yürüdü, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkarttı. Arkadan, kürsünün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş aldı ve taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başladı.

Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döndü ve;

- “Bu kavanoz doldu mu?” diye sordu.

Öğrenciler hep bir ağızdan

- “Doldu” diye cevapladılar.

Profesör ;

- “Öyle mi?” dedi.

Kürsünün altına eğilerek bir kova mıcır çıkarttı. Mıcırı kavanozun ağzından yavaş yavaş döktü. Sonra kavanozu sallayarak mıcırın taşların arasına yerleşmesini sağladı.

Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha;

- “Bu kavanoz doldu mu?” diye sordu.

Bir öğrenci;

- “Dolmadı herhâlde” diye cevap verdi.

“Doğru” dedi profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum aldı ve yavaş yavaş tüm kum taneleri taşlarla mıcırların arasına nüfuz edene kadar döktü.

Gene öğrencilerine döndü ve;

- “Bu kavanoz doldu mu?” diye sordu.

Tüm sınıftakiler bir ağızdan;

- “Hayır” diye bağırdılar.

“Güzel” dedi profesör ve kürsünün altına eğilerek bir sürahi su aldı ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşalttı.

Sonra öğrencilerine dönerek;

- “Bu deneyin amacı neydi?” diye sordu.

Uyanık bir öğrenci hemen;

- “Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün, daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır” diye atladı.

Profesör;

“Hayır, bu deneyin esas anlatmak istediği. Eğer büyük taşları baştan yerleştirmezsen küçükler girdikten sonra büyükleri hiç bir zaman kavanozun içine koyamazsın gerçeğidir.”

Her öğrenci bu hikayede olduğu gibi kendisi için neyin önemli neyin önemsiz olduğunu saptamalı, kavanoza onları, ona göre koymalıdır. Yani öğrenci kavanoza önce yapmak zorunda olduklarını, daha sonra yapmak istediklerini yine önem sırasına göre koymalıdır.

Zaman yönetimi konusunda öneriler;

| | |
|---|--|
| Dikkat! Zaman hırsızlarına zamanınızı çaldırtmayın. | Uygulayabileceğiniz bir plan yapın. |
| Uyumadan önce bir sonraki gün için neler yapacağınızı tasarlayın. | En azından bir adım atın. Başlamak bitirmenin yarısıdır. |
| Hızlı ve etkili okumayı öğrenin. | Oyalanmaktan ve ertelemekten vazgeçin. |
| Çalışma materyallerinizi önceden hazırlayın. | Unutmayın! Sadece düşünen değil, yapan kazanır. |

Öğrencilere yapılan bir ankette zaman kaybına neden olan unsurlar arasında daha çok telefon, bilgisayar, sosyal medya, televizyon, arkadaşlar, erteleme vb. dış kaynaklar belirtilmektedir. Bunlar elbette doğru ama bir noktayı eksik bırakıyor.

Şöyle düşünelim, zaman hırsızlarının zamanınızı çalmasına kim izin veriyor acaba? Soruyu başka türlü sorarsak siz izin vermezseniz zaman hırsızları zamanınızı çalabilirler mi?



ÇALIŞMA ORTAMININ DÜZENLENMESİ

Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyandıran bir çalışma ortamı modeli ortaya koymak güç olsa da genel özellikler şu şekilde sıralanabilir:





ÖĞRENDİKLERİM KALICI MI?

Herhangi bir bilgiyi zihne kazandırmanın en iyi yolu bunu bütünüyle kavramaya çalışmaktır. Böylece eldeki metin veya konu bir bakışta kavranır, canlı kalır, daha kolay hatırlanır.

Ama dikkat! İnsan öğrendiklerini çok çabuk unuttur...

Unutmayı azaltmak için neler yapmalısınız?

*Öğrendiklerinizin kalıcı olması için iyi not tutmalısınız. Not tutarak kelimelerin altını çizerek, belki iki kere çizerek, insanı düşünmeye zorlayan sorular sorarak çalışmanın verimliliğini arttırabilirsiniz. **Not tutma** öğrenmenin en büyük düşmanı olan unutmayı engellemektedir.

Unutmaya karşı en iyi ilaç: TEKRAR... TEKRAR... YİNE TEKRAR...

Düzenli tekrar yapmayan öğrenci, daha önce öğrendiği bilgileri çok az hatırlayacağı için bilgiler arasındaki bağlantıyı kurmakta zorlanır ve öğrencinin başarısı düşer.

| Tekrarın Zamanı | Genel Tekrar Süresi | Bilginin Saklanma Süresi |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| 40 dk çalışmanın sonunda | 5 dakika | 1 gün |
| 1 gün sonunda | 10 dakika | 1 hafta |
| 1 hafta sonunda | 20 dakika | 1 ay |
| 1 ay sonunda | 30 dakika | Uzun süreli hafıza |

Öğrendiklerinizin kalıcı olması için anlayarak hızlı okumalısınız. Okumada planlı hareket etmek ve böylece zamanı iyi değerlendirmek sizler için çok önemlidir. Bunun için aşağıdakilere uymanız gerekir;

- Kitabın içindekiler bölümünü gözden geçirmelisiniz.
- Başlıklara göz atmalı varsa özet kısmını okumalısınız.
- Giriş ve sonuç bölümlerini mutlaka okumalısınız.
- Kitabın ilk ve son paragrafını mutlaka okumalısınız.

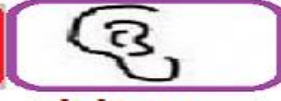
Okuduklarınızın %10'unu, duyduklarınızın %20'sini, gördüklerinizin %30'unu, hem görüp hem duyduklarınızın %50'sini, söylediklerinizin %80'ini, davranışlarınızla birlikte söylediklerinizin %90'ını unutmuyoruz.

Okuyun, yazın, resmini çizin, anlatın, tartışın, soru hazırlayın, soru çözün...

UNUTMAZSINIZ.



GÖRSEL



İŞİTSEL



DOKUNSA

ÖĞRENME STİLİMİ BİLİYOR MUYUM?

İnsanlar genellikle üç yoldan bilgi edinirler. Ancak her insan bu bilgi edinme yollarından birini baskın olarak kullanmaktadır. Sizler de baskın yönlerinizi tespit ederek öğrenmelerinizi kolaylaştırabilirsiniz.

1.Görsel Ağırlıklı Öğrenenler: Görerek ve okuyarak öğrenmeyi tercih ederler. Kendi kendilerine okuyarak öğrenirler. Renkli uyarıcıları, grafik ve haritaları tercih ederler.

2.İşitsel Ağırlıklı Öğrenenler: İşiterek, dinleyerek ve tartışarak öğrenmeyi tercih ederler.

3.Dokunsal / Kinestetik Ağırlıklı Öğrenenler: Dokunsal öğrenenler; öğrenecekleri şeylerle fiziksel temas kurarak, yaparak öğrenirler; bu öğrenme, kişinin el ile duyumsamasına dayanır. Kinestetik gezme, pandomim, vb. öğeleri kapsar.

Kendi öğrenme stilinizi bilmeniz, öğrenmenizi kolaylaştırmak için önemli bir adımdır. Öğrenme stiline göre öğrencilerin günlük yaşamlarında kullandıkları bazı cümleler aşağıdaki tabloda sıralanmıştır. Tablodaki cümlelerden hangilerini kendinize daha yakın hissediyorsanız öğrenme stiliniz o yönde olabilir. Bazı öğrenciler birden fazla öğrenme stiline sahip olabilirler.

| Dokunsal / Kinestetik Ağırlıklı Öğrenenler | İşitsel Ağırlıklı Öğrenenler | Görsel Ağırlıklı Öğrenenler |
|---|----------------------------------|---|
| Sandalyede otururken sallanırım. | Konuşmayı severim. | Duyduğum yönergelere dikkat edemem. |
| Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde çizmek yerine kağıdı katlamayı tercih ederim. | Dinlemeyi severim. | Sözel tariflerin tekrarlanmasını isterim. |
| Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım. | Kendi kendime konuşurum. | Sözcükleri hatasız yazarım. |
| Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim. | Yüksek sesle okurum. | Konuşmacının ağzını izlerim. |
| Bir şeyi sadece görerek veya duyarak değil, dokunarak da öğrenmek isterim. | Okurken parmağımla takip ederim. | Şarkı sözlerini hatırlamada zorlanırım. |
| Genellikle çok hareketli olduğum söylenir. | Okurken kağıda çok yaklaşırım. | Çok not tutarım. |
| Objeleri biriktirmeyi severim. | Ellerimi kaşlarıma dayarım. | Başkalarının ne yaptığını gözlerim. |



MOTİVASYON

Motivasyonu, insanın her türlü ihtiyaçları için harekete geçme gücü olarak tanımlayabiliriz. Motivasyon yanlışlıkla pasif bir süreç gibi algılanır. Sanki ilham gelecek ve insan bir anda motive olacakmış gibi düşünülür. Halbuki motivasyon insanların hükmedebileceği, elinde tutabileceği ve yönlendirebileceği aktif bir süreçtir. Tıpkı kaslarımızı kullandığımız gibi istemli olarak kullanabileceğimiz bir beceridir.

Ders çalışma isteğini sadece kendiniz oluşturabilirsiniz. Aileniz, öğretmenleriniz ve arkadaşlarınız bu çalışma için beklediğiniz isteği size hazırlayamaz. Kendi seçimlerinize inanmanız, amacınıza ulaşmanızı kolaylaştıracak ve motivasyonunuzu arttıracaktır.

Motivasyon arttırmak için yapabileceğiniz:

- İyiyi hayal edin, ancak gerçeklerden kopmayın ve iyiye ulaşmak için gerekli gayreti gösterin.
- Bazen geçmişle bugünün kıyası insanı motive eder. “Neredeydik, nereye geldik?”
- Mükemmeli değil kendiniz için ideal olanı düşünün.
- Sizi nelerin motive ettiğini belirleyin.
- Motivasyon algınızı uyaracak sembolleriniz, eşyalarınız, müzikleriniz vs. olsun. Bunlar size iyi birer motivasyon kaynağı olur. Mesela bir şarkı, bir kalem, bir çiçek, bir bileklik, bir resim veya bir koltuk... (Sizin motivasyon kaynağınız ne olabilir?) Şimdi belirleyin.
- Sizi olumlu etkileyen arkadaşlarınızla vakit geçirin.
- Mizahı, gülmeyi ve şakayı unutmayın.
- Kendinizi ödüllendirmeyi ihmal etmeyin.
- İyimser olun.
- Sahip olmadıklarınızı değil sahip olduklarınızı düşünün.
- Hedeflerinizi ulaşılabilir seçin, ulaşamayacağınız hedeflerden kaçının.

Antrenmanların her dakikasından nefret ediyordum fakat kendi kendime ‘VAZGEÇME!’ dedim.

“Şimdi sıkıntı çek ve hayatının geri kalanını bir şampiyon olarak yaşa.”

Muhammed Ali



HEDEF BELİRLEME

Başarılı olup istediğiniz okullardan birine yerleşmek istiyorsanız öncelikle kendinize bir hedef belirlemelisiniz. Sekizinci sınıfta okuyan bir öğrencinin lisede devam edebileceği çok çeşitli okullar bulunmaktadır. Öncelikle yapmanız gereken ne istediğinizi bilerek kendinize bir hedef koymaktır.

Hedeflere kilitlenip ne olmak istediğinizi 5-10 yıl sonra kendinizi nerede ve nasıl görmek istediğinizi somut olarak yazın. Bir sonraki sınavda her dersten kaç doğru cevap çıkaracağınızı ve merkezi sınavlarda kaç puan hedeflediğinizi tespit edin. Hedeflerinize ulaştığınız anı görsel, işitsel ve dokunsal olarak hayal edin. İsteyin ve asla vazgeçmeyin!

Hedef Belirleme Aşamaları:

- 1) Uzun dönemli bir hedef belirleyin
- 2) Uzun dönemli hedefinizi daha küçük parçalara ayırarak kısa dönemli hedeflerinizi belirleyin
- 3) Bu hedeflerinizin etkili hedef belirleme ölçütlerine uyup uymadığını kontrol edin.
 - *İyi bir hedef açık ve net olmalı
 - *Gerçekçi olmalı
 - *Ölçülebilir olmalı
 - *Birey tarafından istenmeli
 - *Gerçekleştirileceğine inanılmalıdır.
- 4) Hedefe ulaşabilmek için yapmanız gerekenleri belirleyin.
- 5) Her bir basamak için hedeflediğiniz zamanın gerçekçi olup olmadığını kontrol edin.



OLUMLU DÜŞÜNME

Düşünceler insanın duygu, davranış ve motivasyonunu etkileyen en önemli unsurdur. Olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirdikçe enerjinizin, başarınızın, motivasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

| Olumsuz Düşüncelerimiz | Olumlu Düşüncelerimiz |
|--|-------------------------------------|
| Sınavda kesinlikle başarılı olmalıyım. —> | Sınavda elimden geleni yapacağım. |
| Çok fazla konu var, nasıl yetiştireceğim. —> | Ders çalışma planımı iyi yapacağım. |
| Sınav benim için her şeydir. —> | Sınav benim için bir basamaktır. |
| Sınavım kesinlikle kötü geçecek. —> | Sınavda elimden geleni yapacağım. |
| Başarısız olursam annem babam ne der? —> | Ailem her koşulda beni sever. |



| Sınav Nedir? | Sınav Ne Değildir? |
|---|---|
| Sınavlarda aldığınız puanlar sadece ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarınızla kazanmış olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. | Sınavlar sizin insan olarak değerinizi ölçmez. Genel olarak başarılı ya da başarısız olduğunuzun ya da zekanızın bir göstergesi değildir. |
| Eksik olduğunuz konuları fark edip etkili öğrenmenin sağlanmasında size yardımcı olur. | Geleceğinizin tek belirleyicisi değildir. |
| Sınavların sonunda bir üst öğrenim kurumuna yerleşmeniz, yaşamınızdaki önemli bir dönüm noktasını geride bıraktığınız anlamına gelir. | Tercihlerinize yerleşememek, her şeyin sonu değildir. Aksine bu durum, yeni seçenekler üretmek için size hız verecektir. |
| Sınavlar planlı çalıştığınızda rahatlıkla yönetebileceğiniz bir süreçtir. | Uykusuz kalıp bedeninizi ve ruhunuzu zayıf düşürecek bir süreç değildir. |



Sınavlar, okul yaşamınıza yön veren en önemli etkinlikler arasında yer alır. Akademik başarıların en önemli belirleyicisi, sınavlarda alınan notlardır. Okuldaki başarı ile birlikte, sınavlar bir üst düzeyde okul seçiminizi de belirleyen en önemli etkenlerden biridir. Heyecanın tamamıyla kötü olmadığını dikkate alarak işe başlayın. Orta derecede heyecan, en iyisini yapabilmeniz için sizi harekete geçirir. Öte yandan aşırı heyecan ise, direncinizi azaltabilir ve savunma sisteminizi tehdit edebilir. Yapılması gereken, heyecanı kontrol altında almak ve onu orta düzeyde tutarak yararınıza işlemesini sağlamaktır.

Aşırı Heyecanı Azaltmak İçin Temel Nefes Egzersizlerini Öğrenelim

İyi bir nefes almak, her zaman iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli; ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

1-Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin altına, sol elinizi göğüs kafesinizin üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

2-Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın.

3-Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün. Ve, “bir!”, “iki!” diye içinizden yavaş sayarak ciğerinizin bütününe burnunuzdan aldığınız havayla doldurun. Kısa bir süre bekleyin, “bir”, “iki” diye sayarak nefesinizi, aldığınız sürenin, iki katı sürede, ağzınızdan boşaltın. Sağ eliniz göğüs kafesinizin hareket ettiğini hissetmelidir. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.

4- İkinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak derin bir nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir daha tekrarlayınca kadar mutlaka normal olarak en az dört-beş defa nefes alın.



SINAVDA SORULARI ÇÖZMENİZİ KOLAYLAŞTIRACAK ÖNERİLER

Türkçe Dersi İçin Öneriler

- Paragraf veya şiir sorularında önce soruyu sonra metni veya şiiri okuyun.
- Anlam bilgisi ile ilgili soruları kendi düşüncenize göre değil yazarın görüşüne göre cevaplandırın.
- Anlamını bilmediğiniz sözcükleri cümlenin gelişine dikkat ederek bulmaya çalışın.

Matematik Dersi İçin Öneriler

- Soruyu verilenle istenileni ayırt ederek okuyun.
- İşlem basamaklarını akıldan değil yazarak yapın.
- İşlemi bitirdiğinizde sağlamasını yapın.
- Sınavda sorulan soruları incelerken öğretmeninizin konuyu nasıl anlattığını düşünün.

Fen ve Teknoloji Dersi İçin Öneriler

- Soruları doğru çözmek için doğru okuyup doğru anladığınızdan emin olun.
- Tablo, grafik ve görseli olan sorularda önce soruyu okuyun, sonra tabloyu inceleyin. Bu tablolar ipuçlarıyla doludur. Bu şansınızı iyi değerlendirin.
- Türkçe sınavında olduğu gibi paragraf sorularından önce soruyu sonra paragrafı okuyun.

T.C İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük Dersi İçin Öneriler

- T.C inkılap tarihi soruları bilgi kadar yorum gerektiren sorulardır, dolayısıyla soru ile ilgili bilgilerinizi tam hatırlamanız gerekiyor.
- Soruları çözerken takıldığınızda mantığınızı kullanın.

Yabancı Dil Dersi İçin Öneriler

- Yabancı dil sorularının çözümü sözcüklerin anlamını bildiğiniz ölçüde kolay olacaktır. Bundan dolayı kelime dağarcığınızı geliştirmelisiniz.
- Soruların çoğunu Türkçe’ de olduğu gibi doğru anlayarak çözebilirsiniz.

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi İçin Öneriler

- Ünitelere ait kavramları formüle ederseniz sınav anında hatırlamanız kolaylaşacaktır.
- Soruların çoğunun Türkçe’ de olduğu gibi doğru anlayarak çözebilirsiniz.

SINAVLARDA YAPILAN HATALAR

- 1. Soruları çok hızlı okumak.** Soruları çabuk bitireceğim telaşıyla hızlı olmaya çalışırsanız ya da seçeneklerin tamamını okumayı bitirmeden cevaplandırırsanız yanlış sayınız artar.
- 2. İki seçenek arasında kararsız kalmak.** Böyle bir durumda en iyi çözüm zaman kaybetmeden diğer soruları çözmek ve sonra dönüp tekrar seçtiğiniz cevaplar arasında karar vermektir.
- 3. “Ben bunu biliyorum”** diyerek çeldirici seçeneği işaretlemek. Soru kökünü iyi okumadan, ya da seçeneklerin tümünü okumadan doğru cevabı tanıyıp işaretlemek de bazen sizi yanıltabilir. Çünkü bazı sorularda sizden hangi seçeneğin yanlış olduğu istenir.
- 4. Sınav anında sınavdaki performansını değerlendirip kaygılanmak.** Zor bir soruyu yapamadığınızda artık o sınavda başarısız olduğunuzu ya da yeterince doğru cevabınız olmayacağını düşünmeyin. Çözemediğiniz soruları düşünerek vakit kaybetmeyin. Her öğrencinin çözemeyeceği sorular çıkabilir.

Ortak sınavlarda başarılı olmanız için ÖLÇME
DEĞERLENDİRME VE SINAV HİZMETLERİ GENEL
MÜDÜRLÜĞÜNÜN yayınladığı değerlendirme sınavlarını
mutlaka çözünüz.

<http://sinavlar.meb.gov.tr/>



SINAV ÖNCESİ VE ANINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Sınavla ilgili olarak, arkadaşlarınızla bir takım felaket senaryoları geliştirmeyin.
- Sınav gecesini her zamanki gibi (ortalama 7-8 saatlik) uyuyarak sınava gelin.
- İyi bir kahvaltı yapın ve bol su için. Sınavdan önce tuvalete gitmeyi ihmal etmeyin.
- Ağır yemekler yemeyin, ancak beyin ve vücut fonksiyonlarının en iyi şekilde yapılabileceği düzeyde kalori alımını da ihmal etmeyin.
- Hayvansal yağlar, asitli ve kafeinli içecekler, meşrubatlar tüketmemeye özen gösterin, sağlığınıza bozabilir.
- Spor bir taraftan heyecanınızı azaltırken diğer taraftan düşünme gücünüzü uyarır. Sınav öncesi günlerde hafif spor yapılabilir.
- Sınavdan önce bir duş alabilirsiniz.
- Sınava gelirken evden rahatlıkla yetiştirebileceğiniz zamanda çıkın.
- Sınav heyecanına sahip arkadaşlarınız varsa onları dinlemeyin, ancak rahat ve sakin arkadaşlarınız varsa onlarla özellikle vakit geçirmeye özen gösterin. Sınav kaygısının bulaşıcı olduğunu unutmayın.
- Hem çevrenizle hem de kendinizle ilgili olumlu tutumlar geliştirmeye çalışın.
- Sınav öncesi veya sınav sırasında heyecanlandığınızı fark ettiğinizde, hissettiğiniz bu heyecanın doğal bir heyecan olduğunu ve sınava giren her aday gibi bu heyecanı sizin de hissettiğinizi düşünün ve heyecanı kendinize yasaklamayın.
- Kendinize ve heyecanınıza değil, sınava odaklanmaya çalışın.
- Başkalarının sınavda ne yaptıklarıyla ilgilenmeyin.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın çünkü her birey özeldir.
- Eğer bir cevabı hatırlamıyorsanız paniklemeyin, hemen başka bir soruya geçin, cevap büyük bir ihtimalle diğer soruları çözerken aklınıza gelecektir.
- Başkaları sınavı sizden önce bitirirse kaygılanmayın, siz zamanınızı iyi kullanın.
- Sınav aralarında verilen molalarda geçen sınavı değerlendirmeyin. İki sınav arasında dinlenip gelecek sınava odaklanın.



BAŞARININ KEYFİNİ ÇIKAR

*HEYECANINI KONTROL ET
*ELİNDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAP

*GÜNLÜK, HAFTALIK, AYLIK TEKRAR YAP
*KENDİNİ SINA
*OLUMLU DÜŞÜN

*ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE
*ZAMANINI YÖNET
*PLANLI ÇALIŞ

*KENDİNİ TANI
*MOTİVE OL
*HEDEFİNİ BELİRLE

