

## "Sınav Stratejileri"

Sınav stratejileri, sınav öncesi dönem, sınav anı ve sınav sonrası izleyeceğimiz yol ve yöntemleri ifade etmektedir. Doğru bir hazırlık süreci ve sınavda uygulanacak yöntemlerle performansınızı en üst düzeye çıkarmayı hedeflemelisiniz.



### En Doğru Strateji Hangisidir?

Herkes için genel geçer bir stratejiden bahsetmek pek mümkün değildir. Çünkü her birinizin gelecek hedefleri, hayalleri, ders çalışma motivasyon ve koşulları ile yeterlikleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle kendinize en uygun stratejileri geliştirmelisiniz. Bunu yaparken öğretmenlerinizden, arkadaşlarınızdan ve ailenizden destek almanız gerekebilir.

### 3 D

Duygular düşünceye, düşünceler de davranışa dönüşür. Kendinize güvenin ve olumsuz düşüncelerinizi değiştirmeye çalışın. Sürekli "ya kazanamazsam" diye düşünmek yerine "başaracağım" diyen bir kişi başarmaya daha yakındır.

## Sınav Stratejileri

YÜKSEKOVA RAM



## Sınava Hazırlık Süreci

- Herşeyden önce hedefinizi belirleyin.
- Her gün düzenli olarak kitap okuyun.
- Ders çalışma yöntemlerinizi belirleyin ve ertelemeyin, zamanında çalışmalarınızı bitirin.
- Bu süreçte sağlıklı yaşam, düzenli uyku ve dengeli beslenme zihninizi destekleyecektir.
- Konuyu öğrenmek kadar tekrar ederek canlı tutmak da çok önemlidir. Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar yapın.
- Deneme sınavlarında hangi testten başlayacağınızı belirleyin ve deneme yanılma yoluyla en iyi sıralamayı keşfedin. Ayrıca optik form işaretlemesini her sayfa bitiminde uygulayın. İşaretlemeleri tek tek yapmak ya da sınav sonunda yapmak size zaman kaybettireceği gibi, kaydırma riskini de artıracaktır.
- Deneme sonuçlarının analizini yapın. Her sonuç analizi size bir mesaj verecektir.
- 3-4 kişilik çalışma grupları oluşturun ve iyi olduğunuz derslerde arkadaşlarınıza konu anlatın.
- Moral ve motivasyonunuzu düşürecek, olumsuz düşüncelerden vazgeçerek gerçek kapasitenizin farkına varın ve kendinize güvenin.

-Sınavda bildiğimi unutuyorum,

-Sınav süresi bana yetmiyor,

-Sınavda çok heyecanlanıyorum,

-Çok çalışıyorum ama başaramıyorum gibi

olumsuz düşünceleri terkedip ve olumlu düşünmeye başlayın.



## Sınava bir hafta kala...

Sınav hakkında olumsuz düşünceler yaratmayın ve bu tür ortamlardan/iletişimlerden uzak durun. Ağır sporlar yapmayın, sizi zihinsel ve bedensel olarak yoracağı için sosyal medyayı dikkatli ve az kullanın. Sınavdan bir gün öncesine kadar deneme sınavı çözmeye devam edin. Son gün dinlenin.



Sınav giriş belgesi ve kimlik kartınızı kontrol edin. Sınava gireceğiniz okulu ziyaret edin ve oturacağınız sırayı kontrol edin. Olumsuz bir durumu varsa okul yönetimine bildirin.



## Sınav Anı

- Sınav başladıktan sonra her öğrencide değişik seviyelerde heyecan başlar. Bu durum çok normaldir. Heyecanınızın çok yoğun olması durumuna karşı önceden yapılması gerekenleri öğrenin ve doğru zamanda uygulayın. (gevşeme ve nefes egzersizleri) Sınav anında yapılması gerekenlerden ziyade yapılmaması gerekenler üzerinden gitmeyi düşünürsek aşağıda sıralayacağımız uyarı cümleleri ortaya çıkar.

- Sınav başladığında stratejini değiştiriyorsan...YAPMA
- Soruları, tamamının altını çizerek okuyorsan... YAPMA
- Optik forma cevaplarını tek tek işaretliyorsan...YAPMA
- Sınavda çok kolay sorular olduğu gibi çok zor sorular da var. Bazı sorularda inatlaşıp zaman kaybediyorsan...YAPMA
- Bilmediğin soruları cevaplamak zorunda olduğunu düşünüp kafadan atıyorsan...YAPMA
- Sınavın sonuna doğru bazı soruların cevaplarını değiştirmeye çalışıyorsan...YAPMA
- Önce şıkları okuyup sonra soru paragrafını okuyorsan...YAPMA

Ne yapacağınızı öğrenmek için okul Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmen ile görüşün. Ya da Rehberlik Ve Araştırma Merkezine gelin :)