

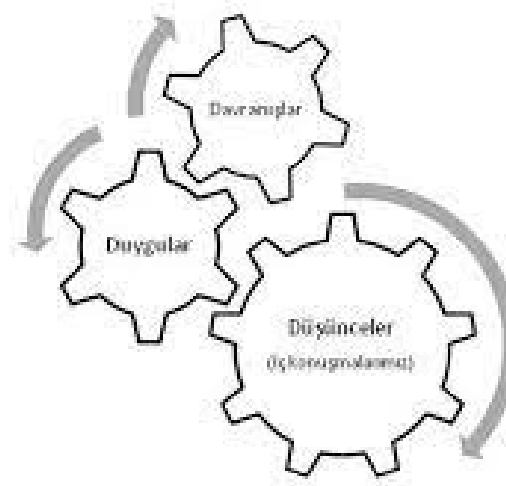
# "SINAV STRATEJİLERİ"

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 STRATEJİ HANGİSİDİR?

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.



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



## SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ



## Sınav Hazırlık Süreci

Her şeyden 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.

Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar yapın.

Deneme sınavlarında hangi testten başlayacağınızı belirleyin ve deneme yanılma yoluyla en iyi sıralamayı keşfedin. 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.



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 terk edin ve olumlu

düşünmeye başlayın.



### Sınav 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 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.

### 1. Derin Nefes Alın:

Sınav süresince moraliniz bozulduğunda, konsantrasyonunuz dağıldığında ve yorgunluk hissettiğinizde nefes egzersizi yapabilirsiniz.

### 2. Zamanı Doğru Kullanmak

Her soruyu mutlaka okuyun.

### 3. Sorulara ön yargılı yaklaşmayın

Cesaretinizi kırıcı davranışlardan kaçının.

### 4. Soru Köklerini İyi Okuyun

Sizden neyin istendiğini iyice anlamadan soruyu çözmeye kalkmayın.

### 5. Uzun paragraflı sorulardan korkmayın

Uzun paragraflı soruları çözenin daha kolay olduğunu unutmayın

### 6. Aklınızı, gözünüzü ve kaleminizi birlikte kullanın

Çözüm sırasında aklınızla düşünürken kaleminizi de birlikte kullanın

### 7. Sınavlar bir yarışma değildir.

Kendinizi kimseyle karşılaştırmayın. Başarıyı da başarısızlığı da abartmayın