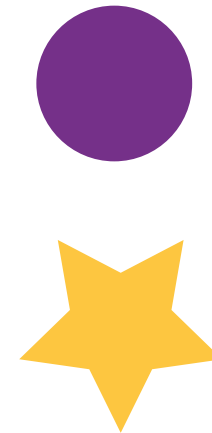
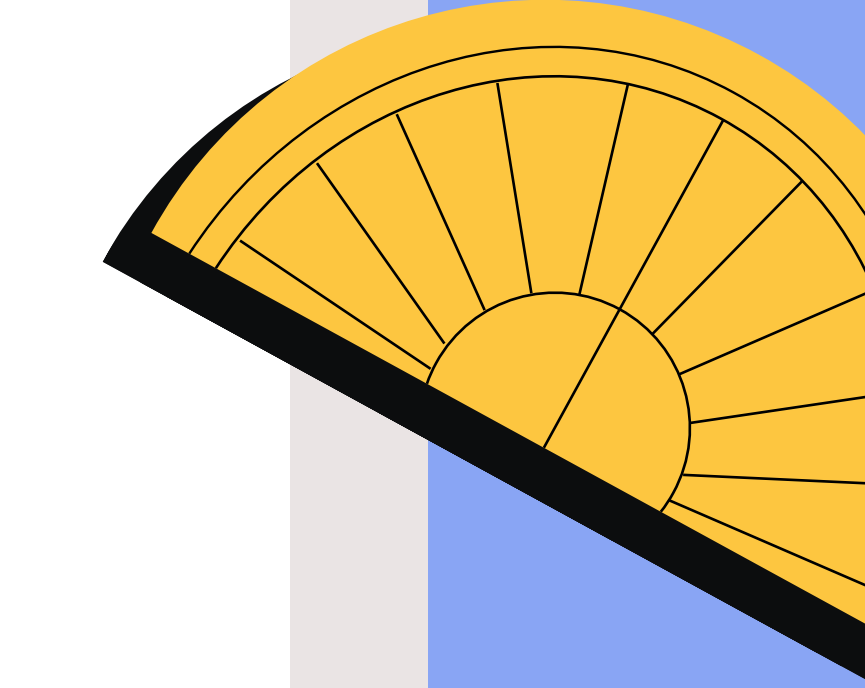
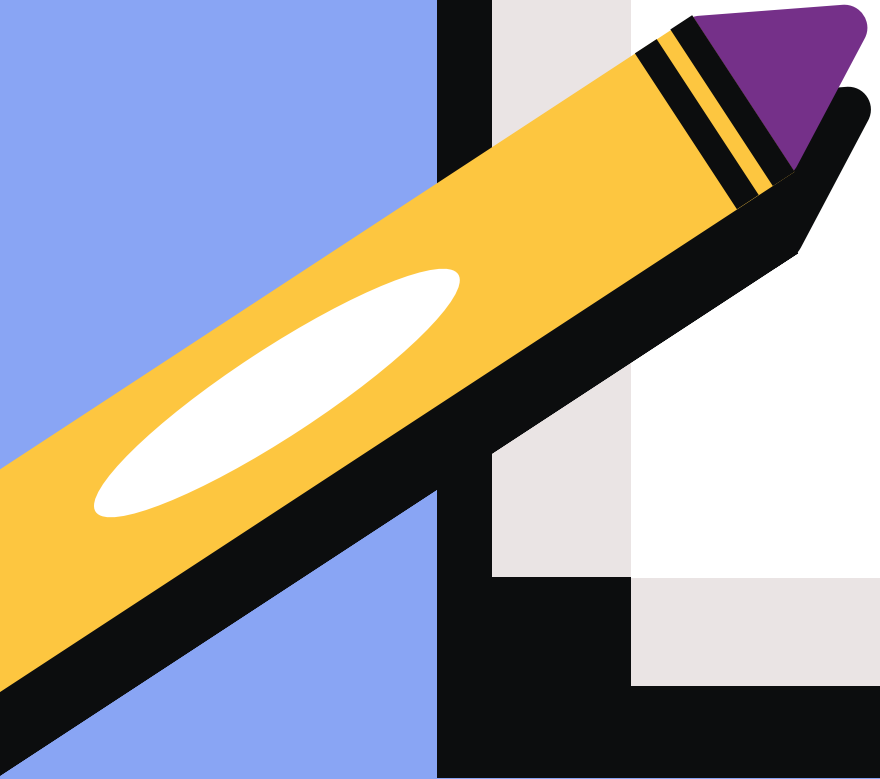
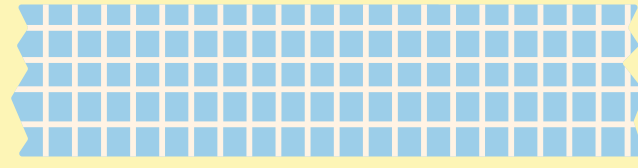
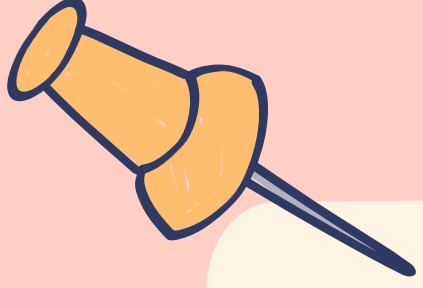


SINAVDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ





Sınavlarda Başarı

Sınav; kişinin edindiği bilgiyi/bilgi birikimini verilen kısıtlı bir zaman dilimi içerisinde en iyi şekilde ifade edebilmesidir.

Peki sınavda başarılı olmak için neler yapmak gerekiyor ?
Sınavda başarılı olmak sadece sınav anıyla değil; komple bir sürecin sonucudur. Bu süreci iki aşamalı olarak ele almak gerekir.



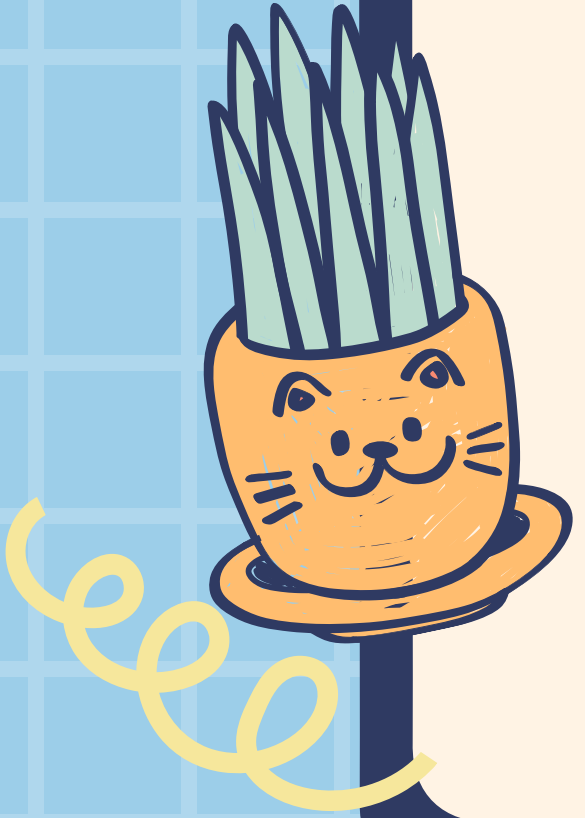
Aşama 1 Sınav Öncesi: Sınava hazırlık sürecinde yapılması gerekenlerdir.

Aşama 2 Sınav anı: Sınav anında yapılması gerekenlerdir.

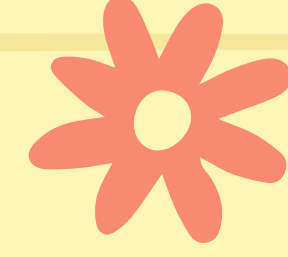


Sınavda Başarılı olmak için Sınav Öncesi Yapılacaklar

- 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 gelen plan-programdır. Sınav konularına çalışırken planlı ve programlı olun, çalıştığınız bölümü tamamen anlayıp bitirmeden yeni konuya geçmeyin.



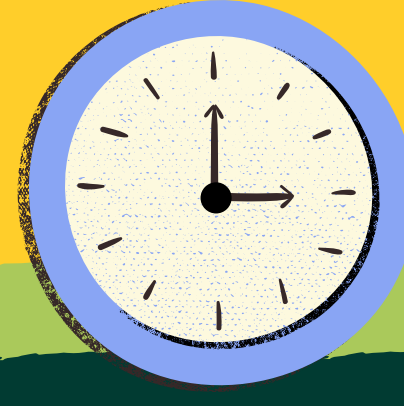
Sınav Öncesi



- 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 düşünceleri terk etmelisiniz. Karamsarlıktan kurtulmak başarı için çok önemli bir anahtardır.





Sınav Öncesi

- Ders çalışma süreni belirle. Yavaş veya hızlı ders çalışmak verimsizdir.
- Ders çalışırken yanınızda hiçbir elektronik alet olmamalı çünkü dikkat dağınırlar. 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 irdeleyin. Böylece eksikliklerinizi görüp kapatma şansınız olabilir.



Sınav Öncesi



Sınav Öncesi mutlaka vücut ve kafa olarak dinlenmiş olmalısınız. Yorgun ve uykusuz kalmak başarıyı negatif etkiler.





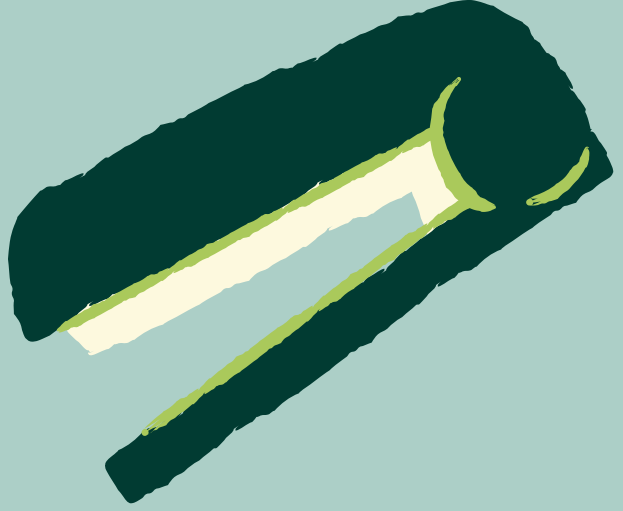
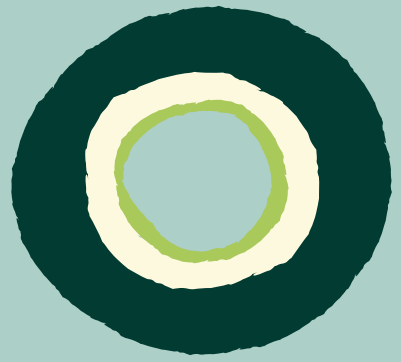
Sınav Öncesi

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.



Sınav Öncesi

Farklı kaynaklardan soru çözün, böylece farklı soru tiplerinden çözmüş olursunuz. Değişik soru tiplerinden soru çözmeniz faydanıza olacaktır.



Sınav Öncesi

- Spor ve zeka oyunu gibi egzersizler beyni zinde tutmak, sınavlara iyi bir şekilde hazırlanmanızı sağlar. Günlük yarım saatlik beyin egzersizleri yapabilirsiniz. Bu egzersizler beyninizi daima 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 yeteneklerinizi 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

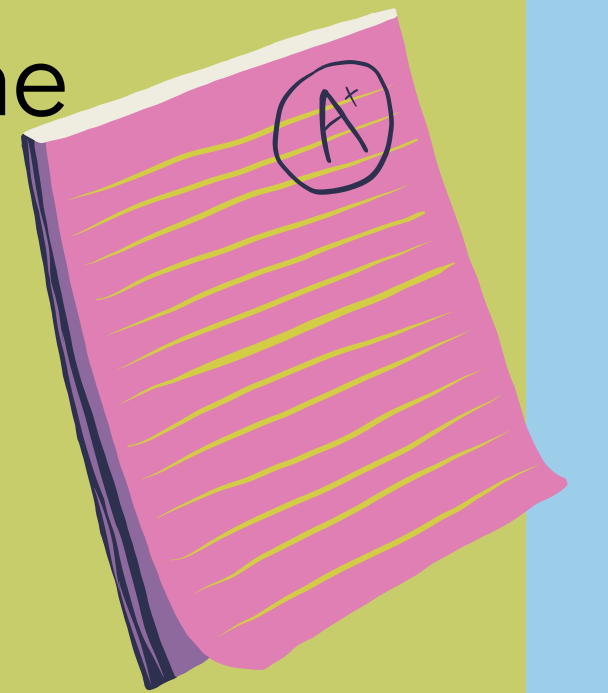
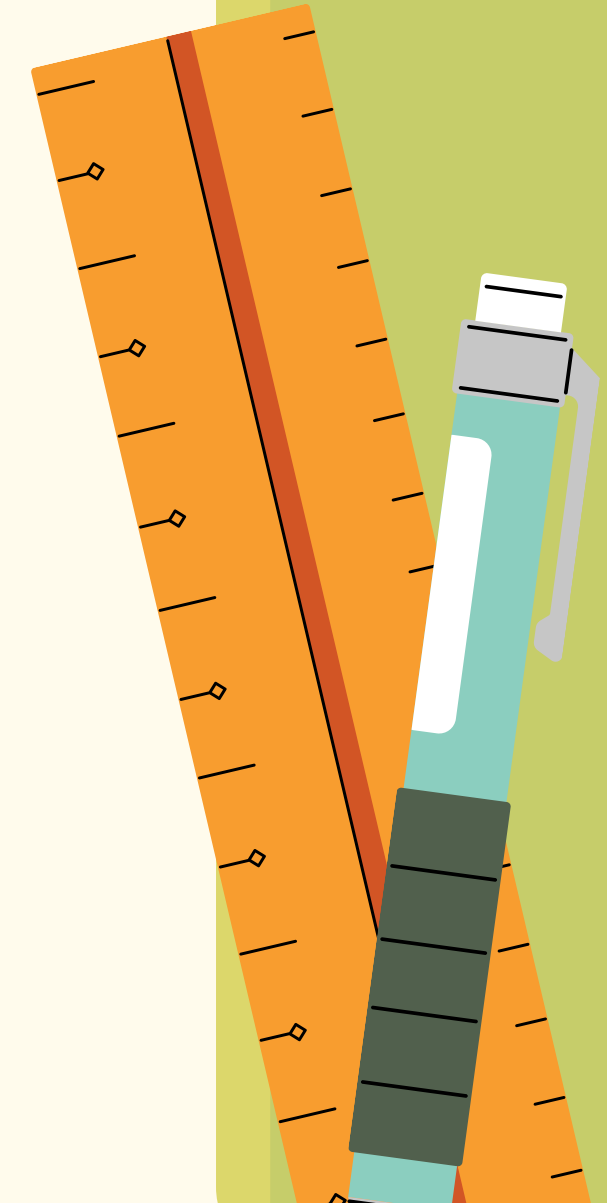
Öncelikle bu sınava ilk kez tabi tutulmadığınızı hatırlayın. Bu zamana kadar birçok sınava girdiniz zaten. Sınavda başarılı olmanın sırları arasında "heyecanı yenmek" çok önemli bir detaydır. Sınavda başarılı olmak için heyecanınızı orta düzeyde tutmalısınız.

Kaygınız aşırı derecede olmadığı sürece size enerji ve motivasyon veren bir duygu durumu olarak kabul edin. Orta düzey kaygı sorulara odaklanmanız için gereklidir.



Sınav Anı

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.



Sınav Anı

Derin Nefes Alın

Sınava başladığı anda herşeyi 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 nefesi bir süre tuttuktan sonra yavaşça ağzınızdan verin



Sınav Anı

Zamanı Doğru Kullanın

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.



Sınav Anı

İşlem Gerektiren Sorular

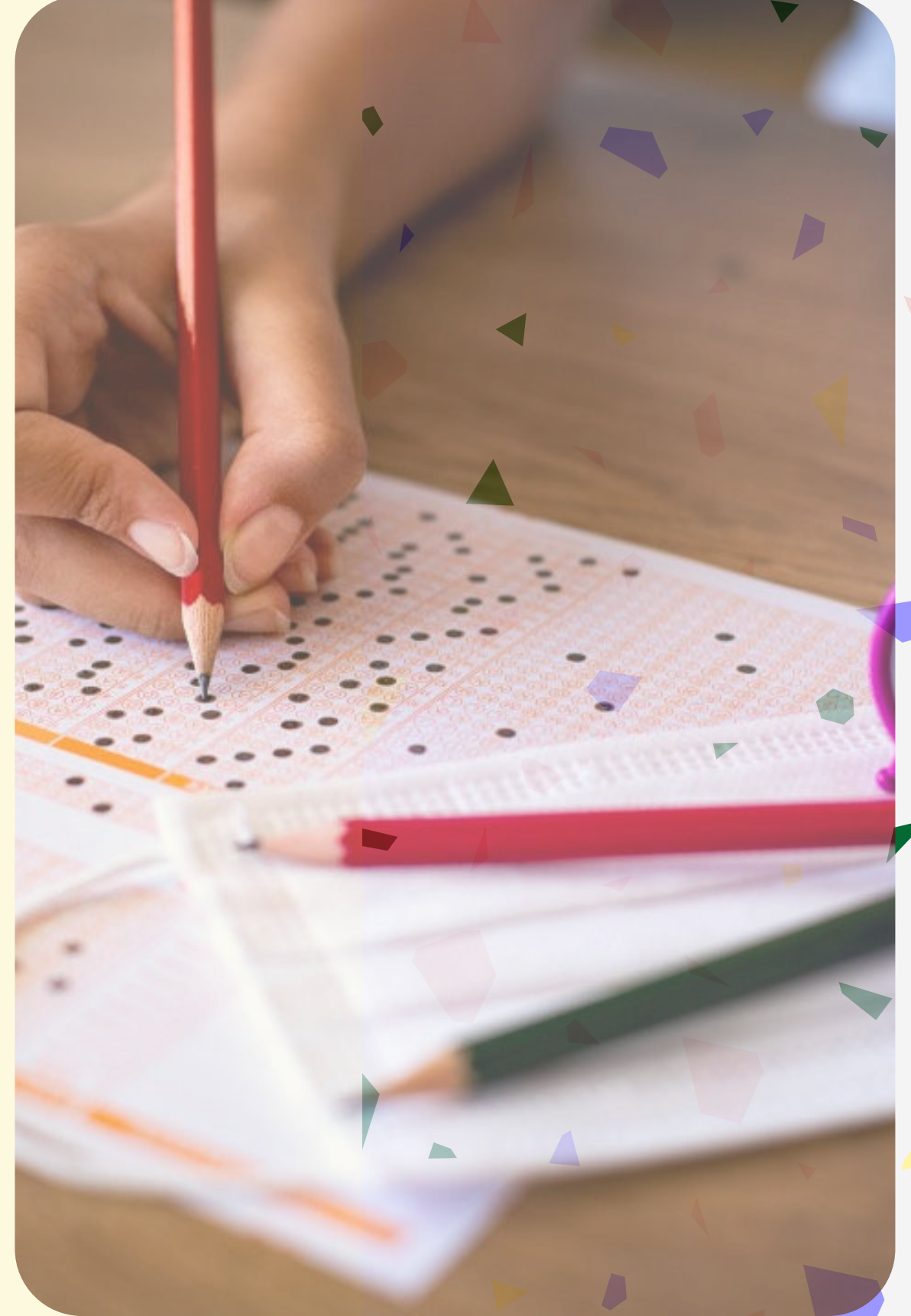
Soruda işlem gerekiyorsa hızlıca yapıp zaman kazanma düşüncesiyle aklınızla, kaleminizi kullanmadan yapmanız hata yapma olasılığını artırabilir, bu yüzden basit işlem gerektiren sorularda bile kaleminizi kullanmanız hata yapma olasılığınızı düşürecektir.



Sınav Anı

Uzun Soruları Atlamayın

Sorunun uzun olması zor olduğu anlamına gelmez. Soruyu sadece uzun olduğu için atlamayın. Bazı uzun sorular da çok kolay olabilir.



Sınav Anı

Sorulara Ön Yargılı Yaklaşmayın

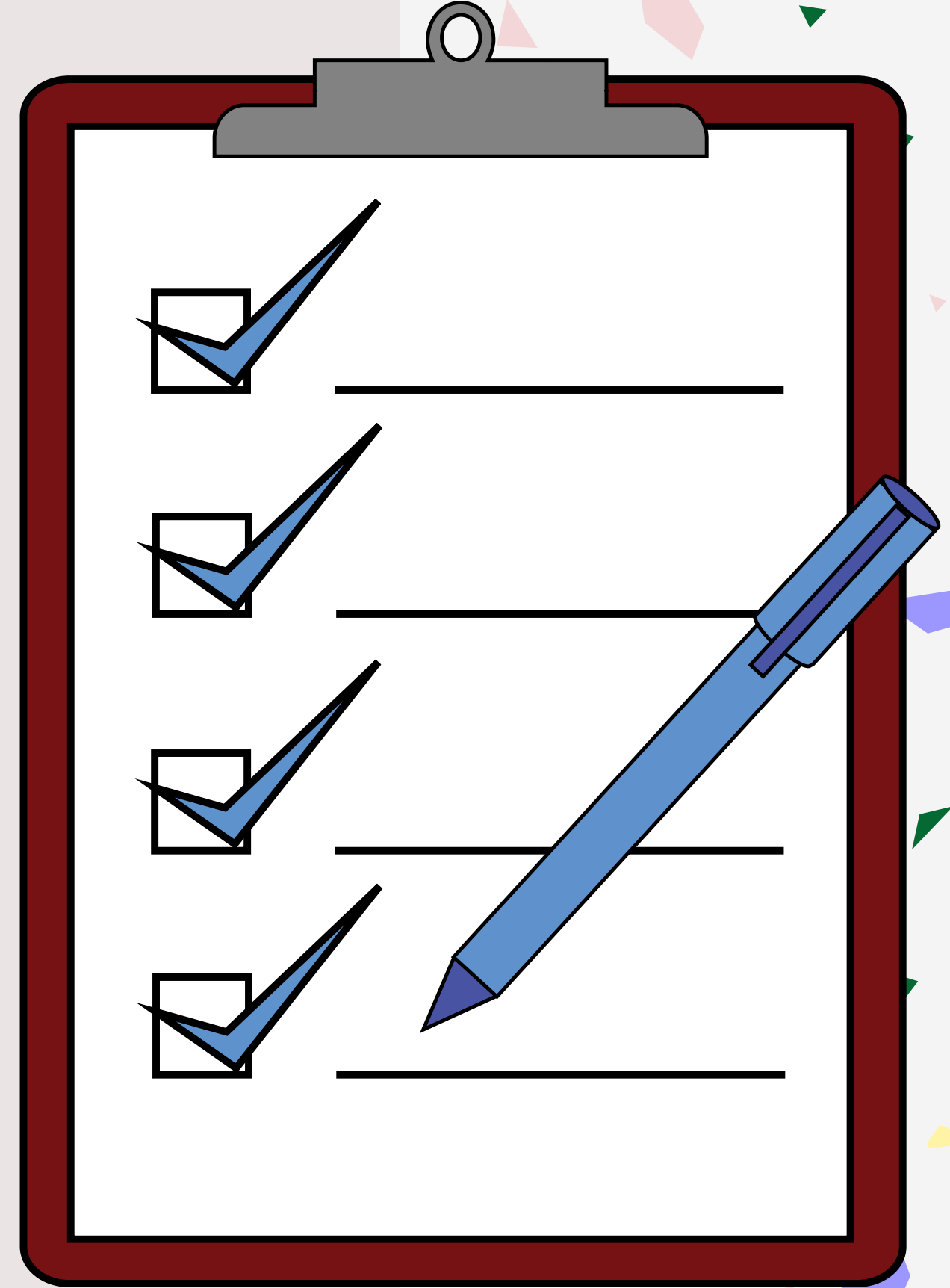
Sınavda kolay ve zor sorular olacaktır. Bu kadar kolay soru olmaz diye soruya yorumunuzu katmayın. Birçok öğrenci kolay sorularda bile dikkatsizlikten hata yapabiliyor.



Sınav Anı

Tüm seçenekleri Okuyun

Tüm seçenekleri okumadan soruyu cevaplamayın. Bazı sorular En doğru seçeneği bulmanızı ister.



Sınav Anı

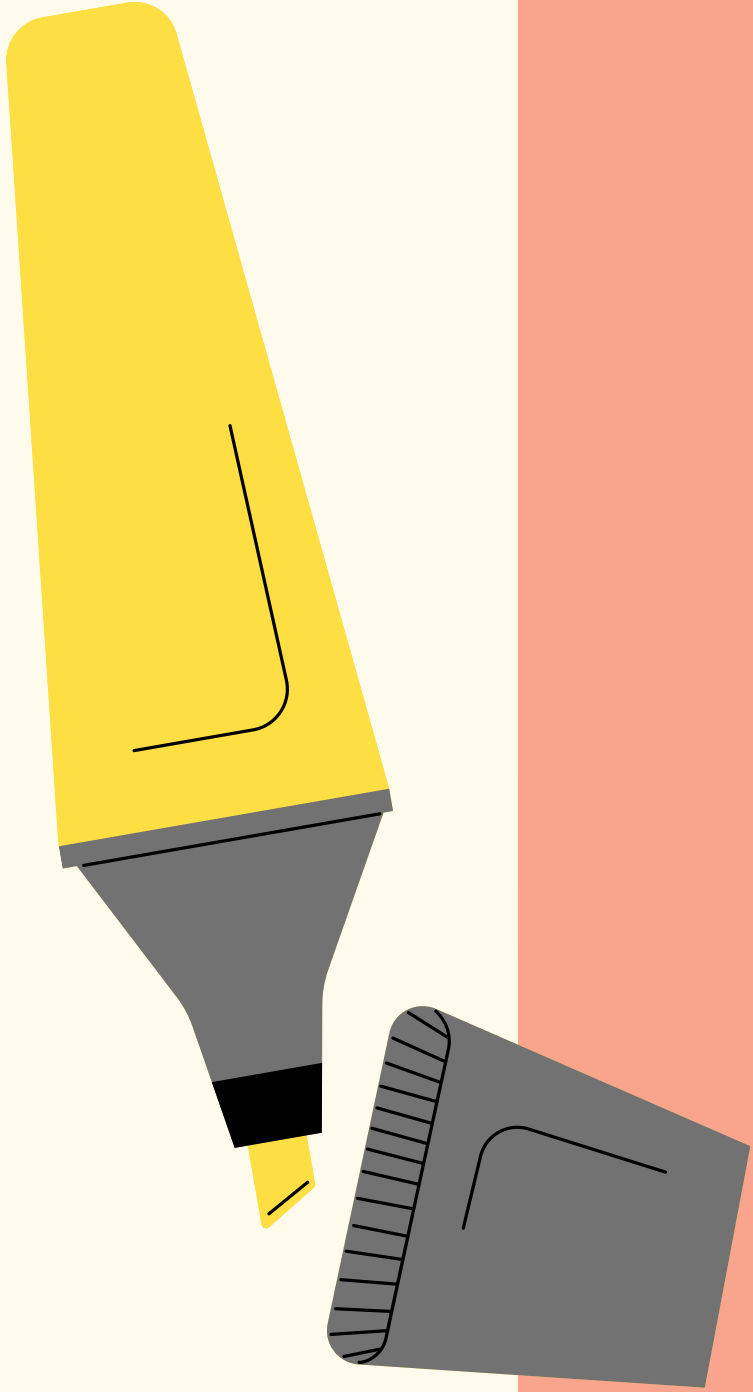
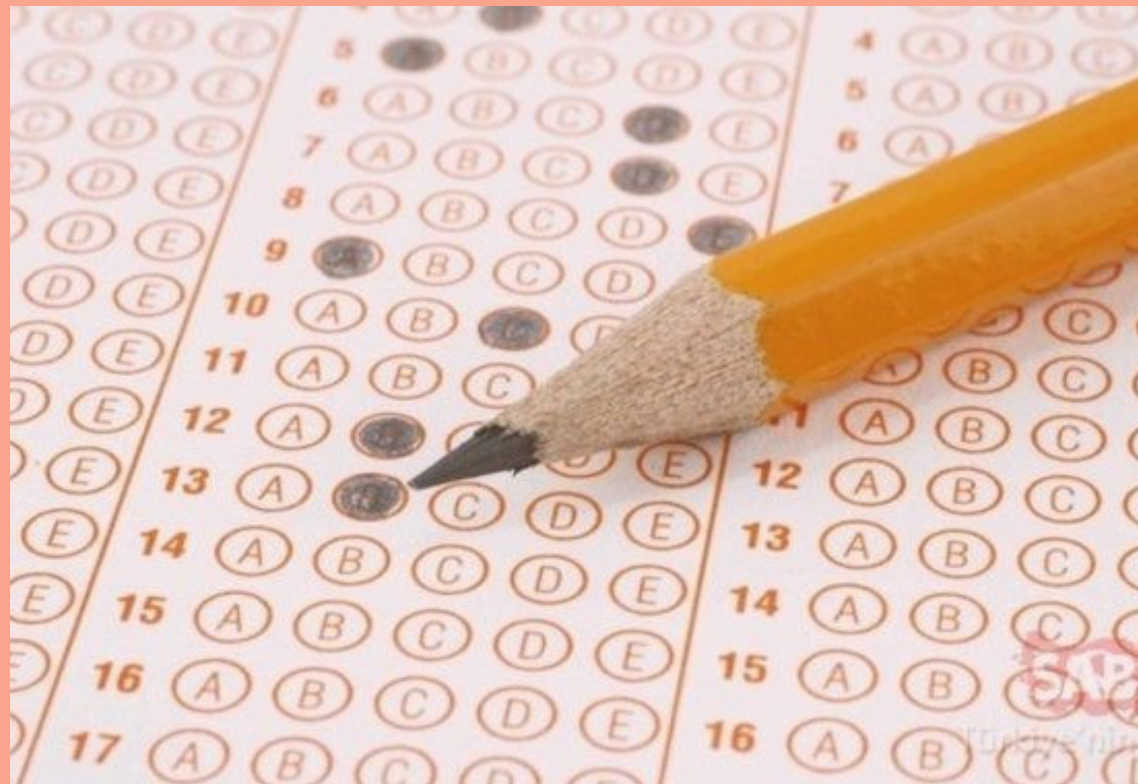
Bilemediğiniz Soruları Boş Bırakın

3, 4 yanlış bir doğru cevabı götürdüğü için, bilemediğin soruları boş bırak. İki seçenek arasında kaldığında birini seçebilirsin.



Sınav Anı

Cevapları kodlamayı sınav sonuna bırakmayın. Her sorudan sonra veya her sayfadan sonra kodlamak doğru yöntemlerdir. En ideal olanı her sayfadan sonra kodlama yapılmasıdır.



**Sınavlarda
Başarılar Dileriz.**

