

RAM
24

SINAVLARDA BAŞARI ANAHTARI

ERZİNCAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



Hedef Dönem:2017 YGS & LYS

DERLEME & DÜZENLEME SONER HAKKI AKIN/ PSİKOLOJİK DANIŞMAN



2016

ERZİNCAN

OLUMLU DÜŞÜNMEYİZ

Yapılan araştırmalar beynimizden günde ortalama 60-70 bin düşüncenin geçtiğini ortaya koyuyor. Ve ne yazık ki bunların çoğu olumsuz düşüncelerden oluşurken genellikle de bir önceki gün düşündüklerimizle aynı şeyleri düşünüyoruz. Olaylara ilişkin doğru sorular sormak, doğru yargılarda bulunmak sorunları çözebilmek açısından çok büyük önem taşır.

- o Neden başarılı olamıyorum? (Yanlış)
- o Başarılı olabilmek için neler yapmalıyım? (Doğru)
- o Ailem neden bana kızıp duruyor? (Yanlış)
- o Ailemle ilişkilerimi nasıl daha iyi hale getirebilirim? (Doğru)
- o Sınavda bu çalışmalarla asla başarılı olamayacağım, (Yanlış)
- o Daha planlı çalışmalarla daha iyi sonuçlar alabilirim, (Doğru)
- o Seçtiğim hedefe ulaşmam imkânsız. (Yanlış)
- o Hedefime her gün biraz daha fazla yaklaşıyorum. (Doğru)

Aslında sorunun çözümü çoğunlukla soruyu soruş şeklimizde yatmaktadır, Hayata dair sorular sormak, ikna edici cevaplar almanın püf noktasıdır.

Bir işi yapacağınızı düşünseniz de, yapamayacağınızı düşünseniz de genellikle haklısınızdır.

Henry FORD

TEST SIRASINDA BAŞARI İÇİN TURLAMA TEKNİĞİ 1

1-Test sınavlarında yer alan sorular zorluk düzeylerine göre beş ana gruba ayrılır ve sınavın içinde gelişigüzel bir dağılımla yerleştirilirler

Zorluk düzeylerinin test içindeki yüzdeleri:

- | | |
|--------------|-----|
| 1. Çok kolay | %10 |
| 2. Kolay | %20 |
| 3. Normal | %40 |
| 4. Zor | %20 |
| 5. Çok zor | %10 |

Bu durumun bilinmesi test tekniği açısından büyük önem taşır.

Turlama Tekniğini bilen ve iyi uygulayan dikkatli bir öğrenci 1. turda normal, kolay ve çok kolay soruları çözerek sınavın %70 ini kolaylıkla yapabilme şansına sahiptir. Bu da öğrencinin alabileceği en yüksek puanı alabilmesine olanak tanır.

Bu sayede zaman en doğru şekilde kullanılmış olur. Turlama tekniğinizi iyi uygulayabilmek uzmanlaşmayı gerektirir. Tekniği en ince ayrıntısına kadar bilmek ve en iyi hale getirmek ancak düzenli pratiklerle mümkündür.

2. Aynı test içindeki çok zor ve çok kolay soruların puan değerleri birbirinden farklı mıdır sizce? Hayır değildir. Sınavın çok zor sorusu ile çok kolay sorusu arasında (aynı test içinde) puan değerleri açısından fark yoktur.

Asla ümitsizliğe kapılmam. Çünkü her yenilgi ileriye doğru atılmış yeni bir adımdır

Thomas Edison

TEST SIRASINDA BAŞARI İÇİN TURLAMA TEKNİĞİ 2

Turlama tekniğinin en can alıcı noktası kolay ve orta seviye soruların öncelikli olarak seçilmeleri ve cevaplandırılmaları mantığına dayanır. Birinci turda çözümü kolay sorulara önem verilmesi ve zaman alıcı zor soruların ikinci tura bırakılması sınavda çok iyi bir stratejiyi ve başarıyı da beraberinde getirecektir. Burada ana dayanak noktası çözümü zor olan soruları çabuk keşfetmek, ikinci tura bırakmak ve sorularla asla inatlaşmamaktır.

Turlama Tekniği = Zaman + Moral + Puan =BAŞARI

Turlama tekniğiyle ilgili yöntem, 5 ana başlıkta şu şekilde sıralanabilir:

- I. En başarılı olduğunuz konulardan, en az başarılı olduğunuz konulara doğru soruları çözümlayin.
- II. Önce kolay, çok kolay ve orta seviye soruları çözüm, emin olmadığınız soruları sonraya bırakın.
- III. Sorularla asla inatlaşmayın.
- IV. Sınavı son dakikasına kadar değerlendirin.
- V. Sisteminizi belirleyin ve bu sistemi her deneme sınavında daha da geliştirmeye çalışın.

Kötümser rüzgârdan şikâyet eder, iyimser değişmesini umar, akıllı yelken açar. Anonim

SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE NE YAPALIM?

- o Günümüzü; ailemizle, sevdiklerimizle ve bize moral verebilecek kişilerle geçirelim.
- o Açık havada dinlendirici faaliyetlerle vakit geçirelim.
- o Sınavdan bir gün öncesi beslenmemize ve uyku düzenimize dikkat edelim.
- o Yorucu faaliyetlerde bulunmaktan kaçınalım.
- o Kesinlikle zihnimizi dinlendirelim, çalışmalarımıza tümüyle ara verelim.
- o Sürekli olarak sınav ve sınav sonucuyla ilgili konuşmaktan kaçınalım.
- o Uyku saatimiz yaklaşınca ılık bir duş alalım; yatağa uzanarak dinlendirici, rahatlatıcı kitaplar okuyalım veya müzik dinleyelim; uyku saatinde her türlü olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaya çalışalım.
- o Ertesi gün için rahat giyecekler seçelim ve onları akşamdan hazırlayalım.
- o Sınav giriş belgelerimizi sınav malzemelerimizi önceden hazırlayalım.

SINAV GÜNÜ

- o Sabah mutlaka planladığımız saatte uyanalım.
- o Elimizi, yüzümüzü yıkayalım hatta mümkünse ılık bir duş alalım.
- o Kahvaltımızı yapalım ancak her zamankinden daha fazla ve farklı şeyler yemeyelim.
- o Uykumuzu getirebileceğinden kahvaltıda süt içmemeye çalışalım.
- o Tam zamanında sınav yerinde olalım. Sınav yerine ne 2 saat önce gibi çok erken, ne 15 dakika kala gibi çok geç bir saatte gitmeyelim.
- o Sınava girmeden önce kapıda beklerken çevremizdekilerle sürekli sınavla ilgili konuşmayalım.

Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler, asla ve asla yorulmazlar. Atatürk

SINAVA BAŞLAMADAN ÖNCE

- o Mutlaka tuvalet ihtiyacımızı karşılayalım.
- o Sınav giriş belgelerimizi, kimlik v.b gerekli ihtiyaçlarımızı masanın üzerine çıkaralım.
- o Sınav optik kâğıdı ve kitapçığı dağıtıldığında ilk iş olarak bunlar üzerinde hatalı bilgi var mı, eksik sayfa var mı, kontrol edelim.
- o Sınavın beynimizde organize olabilmesi ve çözümlene hızımızın ve kalitemizin artması amacıyla; bir dakikalık süre içerisinde önümüzdeki test kitapçığının tüm sayfalarını gözden geçirmeden sınav çözümlmelerine başlamayalım.

SINAV ANI

- Her soruyu dikkatle okuyalım.
- Sorulara ön yargıyla bakmayalım.
- Hiçbir soru üzerinde gereğinden fazla zaman harcamayalım.
- Emin olmadan cevap optiğine işaretleme yapmayalım.
- Yapamadığımız sorunun yanına işaret koymayı ve daha sonra o soruya dönmeyi unutmayalım.
- Optiğin işaretlenmesi esnasında karalama yapmadan, kutucukları dışarı taşırmadan kodlama yapalım.
- Silgi kullanırken, silginin optiği kirletmemesine özen gösterelim.
- Soruları yaptıktan sonra optiğe gruplayarak cevapları geçirelim. Asla tüm cevapları bir kere de kodlamayalım.

Yöntemi olan total, yöntemsiz koşandan daha çabuk ilerler. P. Vallery

KAYGISIZ BİR SINAV İÇİN

- Sınava iyi hazırlanabilmek için tüm imkânlarınızı kullanın.
- Unutmayın ki kaygının en büyük nedeni sonucun olumsuz olma ihtimalidir.
- Bilimsel çalışın ve bilen kişilerden yardım almaktan çekinmeyin.
- Çalışmalarınızı mutlaka belli bir plân çerçevesinde yapın.
- Hasta ve yorgunken vücudunuzu çalışmaya zorlamayın.
- Günlük, haftalık ve aylık tekrar planları yapın.
- Sağlığınıza özen gösterin. İyi uyuyun ve dengeli beslenin.
- Sportif aktivitelere ara ara yer vermeyi ihmal etmeyin.
- Problemsiz bir hayat olamayacağını ve sorunların geçici olduğunu unutmayın.
- Yaşantılara pozitif bakmaya çalışın.
- Bardağın dolu tarafını görmeye çalışın.
- Başarısızlığı başarıya giden yolda atılmış bir adım olarak değerlendirin.
- Sıkıntı veya problemlerinizi yakınlarınızla paylaşmaktan kaçınmayın.
- Hayata olumlu bakış açısıyla yaklaşan arkadaşlarınızla daha yakın olun.
- Sınavların sadece bilgi düzeyinizi ölçtüğünü, kişiliğinizi ve hayattaki başarınızı asla yansıtmayacağını unutmayın.
- Önünüzdeki sınav için elinizden gelen gayreti gösterdiğinizi ve çalışmalarınızın karşılığını mutlaka alacağınızı düşünün.

Panik şaha kalkmış korkudur ve korku her zaman korkulan şeyden daha fazla zarar verir Marie Curie

**RAM
24**