



- LGS ÖNCESİ TAVSİYELER -

Merhaba sevgili öğrencilerim;

Bir yıla yakın süredir hazırladığınız sınav günü yaklaştı. Yoğun bir hazırlık sürecinde elinizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ettiniz. Kendiniz için olduğu kadar sizlere emek veren aileleriniz, öğretmenleriniz için de... Kimi zaman bunaldınız, sıkıldınız, bazen pes ettiniz ama toparlanmayı başardınız. Şimdi emeklerinizin karşılığını alma zamanı. Kendinize inanın ve güvenin.

Sınavı başarıyla tamamlayabilmeniz ve motivasyonunuzu yükseltmek için sizlere bazı hatırlatmalar yapmak istedim. Okuyup, önerileri uygulamanız en büyük dileğim.

Şimdiden sizlere sınavınızda başarılar diliyorum.

Güneşin sana ulaşmasını istiyorsan gölgeden çık.

“Konfüçyüs”

SINAV ÖNCESİ DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER



- Sınava gireceğiniz binayı sınav gününden önce görmek ve ulaşım konusunda bilgilenmekte fayda vardır.
 - Kimlik ve güvenlik kontrolleri ile salona giriş işlemlerinin zamanında yapılabilmesi için sınava gireceğiniz okulda en az yarım saat önce hazır bulunmaya çalışın. Sınav yerine çok erken gitmenin kaygı, geç gitmenin de panik yaşatabileceği unutmamalıdır.
 - Sınavdan önceki gün ders çalışmayı bırakıp olabildiğince sakin, yorucu olmayan, keyifli etkinlikler yapılması tercih edilmelidir. Çalışmak isteyenler yoğun olmayan bir çalışma yapabilirler.
 - Sınavdan önceki gün sınav motivasyonunuzu bozacak faaliyet ve ortamlardan, televizyon programları, aile ve arkadaş konuşmalarından uzak kalmaya çalışın. Sevdiklerinizle birlikte keyifli zaman geçirin.
- Ağır bir akşam yemeğinden uzak durun.
- Sınav sabahı dinlenmiş olarak kalkmak için uyku saatinize dikkat edin. Her gün kaçta uyuyorsanız aynı saatte yatağa girin. Uyuyamasanız bile yataktan çıkmayın.
- Öğrenciler sınavdan önceki gece uykuya geçmekte zorlanabilir, endişelenmeyin. Sınav saati öğrencilerin enerjisi en üst seviyede olacaktır.
- Sakatlanmalara neden olacak spor etkinliklerinden uzak durulmalıdır.
- Sınav sabahı mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Sınav sabahı aşırı sıvı tüketmekten kaçınılmalıdır. Zihni açar diye midenizi bozacak yiyecek ve içeceklerden uzak durunuz. Beslenme alışkanlığınızı değiştirmeyin.
- Sınava, içinde rahat hissedeceğiniz kıyafetler giyerek gidin.
- Sınava giderken iki tane kurşun kalem, silgi ve kalemtraşını almayı unutmayınız.
- Sınav için gerekli evrakları (giriş belgesi, kimlik vb.) yanınızda götürmeyi unutmayınız.
- Kendinize güvenin. Bazı sorular zor, bazıları da kolay olabilir. Sorular zorsa herkese zor, kolay ise herkes için kolaydır. Asla ümitsizliğe kapılmayın.
- Sınavda yanınızda bulunması yasak olan, sözlük, hesap makinesi, cep telefonu, çağrı cihazı, hesap cetveli, bilgisayar özelliği bulunan her türlü cihaz ve saat fonksiyonu dışında özelliği olan eşyaları getirmeyin.

**Yeteri kadar nedeniniz varsa, her şeyi yapabilirsiniz.
“Jim Rohn”**

SINAV SIRASINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

- 1- Sınava tüm ihtiyaçlarınızı (tuvalet ihtiyacınızı vs.) karşılamış olarak girin.
- 2- Yaşadığınız herhangi bir sorun durumunda sınav görevlilerinden yardım isteyin.
- 3- Sınav esnasında etrafınızdakilerle ilgilenmeyin.
- 4- Size verilecek optik formun adınıza düzenlenip düzenlenmediğine dikkat edin.
- 5- Sınav kitapçığındaki sayfa sayısını ve baskı hatası olup olmadığını kontrol edin.
- 6- Kitapçığın ön tarafına adınız, soyadınızı, sınav giriş numaranızı ve salon numaranızı yazın. Soru kitapçığını elinize aldığınız zaman optik forma kitapçık türünü işaretleyin.
- 7- Salon görevlisini dikkatlice dinleyiniz ve yönergeleri takip edin.
- 8- Soruya ve şıklara bakmadan önce soru kökünü okumanız, çözüme daha kolay gitmenizi sağlayacaktır. Özellikle paragraf sorularında öğrenciler, önce soru kökünü okumalıdır. Soru köklerindeki “**olamaz, değildir**” gibi ifadelerle, **koyu** ve/veya **altı çizili** ifadelere dikkat edin.
- 9- Sorulara uzun olduğunu düşünerek önyargılı veya “Bu kadar basit soru mu olur?” diyerek şüpheyi yaklaşmayın. Okuyup anlamaya çalışın. Öğrenciler genelde paragraf sorularından çekinirler. “Uzun soru zor sorudur.” şeklinde yanlış bir yargı vardır. Unutmayın bir soru ne kadar uzunsa, içinde o kadar ipucu vardır.
- 10- Sayısal soruları çözerken kesinlikle kafadan işlem yapmayın. Problemi çözerken mutlaka yazarak çözün; cevaplarınızı kontrol ederken yaptığınız işlemleri soru kitapçığında sırasıyla görmeyiniz gerekir. Özellikle sık sık işlem hatası yapan öğrenciler, bu öneriyi mutlaka dikkate almalıdır.
- 11- Sorunun doğru şıklıkına karar verseniz dahi tüm şıkları gözden geçirin. Kesin olarak emin olmadıkça soruları yanıtlamayın, üç yanlış bir doğruyu götürür.
- 12- Bilmediğiniz konularda da sorular çıkabileceğini hatırlayınız. Bu sorularla karşılaştığınızda boş bırakın.
- 13- Optik forma kodlamaları sayfa bitimlerinde işaretleyiniz. En sona kalacak şekilde bırakmayınız. Kaydırmanın olup olmadığına dikkat edin.
- 14- Turlama tekniğini kullanın. Çözemediğiniz sorular ile inatlaşmayınız. O soruları başına işaret koyarak en sona bırakınız. Böylece zaman kaybı yaşamadan tüm soruları görmüş olursunuz. Zor olan soruyu en son tekrar gözden geçirin.
- 15- Cevap kâğıdı optik okuyucu tarafından okunacağı için gereksiz işaretlerden kaçınınız ve doğru şekilde (taşırmadan, bastırarak) kodlamaya çalışın.
- 16- Sınavda cevap anahtarınızı başkaları tarafından görülmeyecek şekilde saklayınız. İkili ya da toplu kopya yapılıp yapılmadığını anlamak için yanlış cevap taraması yapılacağını unutmayın.
- 17- Evraklarınızı salon görevlisine teslim ederken eksikliğinin olup olmadığına ve kitapçık türü kodladığınıza emin olun. Cevaplamalarınız bittikten sonra cevap anahtarınızı kontrol etmeden teslim etmeyin.
- 18- Aceleci davranmayın. Sınav süresini sonuna kadar kullanın.
- 19- Sınavda kısa süreli de olsa bildiklerinizi unutabilirsiniz. Bunun geçici olduğunu ve bir iki soru yaptıktan sonra geçeceğini hatırlayın. Devam ettiği takdirde panik yapmak yerine nefes egzersizi yapın.





- 20- Motivasyonunuz için aklınıza olumlu yaşantı örneklerinizi getirin.
- 21- Saate sık sık bakarak dikkatinizi dağıtmayın ve saate bölümler arasında bakın. Bu, zihni ve süreyi daha iyi kullanmanızı sağlar.
- 22- Sözel ve sayısal testleri arasındaki 45 dakikalık molayı sakın, dinlenerek ve ihtiyaçlarınızı gidererek geçirin. Bir önceki sınavın sorularını ve cevaplarını tartışmaktan ve kendinizi strese sokmaktan uzak durun. Unutmayın sizi bekleyen bir sınav daha var. Motivasyonunuzu artırarak kendinizi bir sonraki sınav için hazırlayınız.

...Ve sınavla ilgili en önemli strateji, kafanızdaki olumsuz duygulara esir olmamanızdır. Sınavın son dakikasına kadar salonda bulunmalı ve elinizden geleni yapmalısınız. Eğer iç sesiniz sizi karamsarlığa itiyorsa mutlaka onu susturmalı ve kendinize olumlu telkinlerde bulunmalısınız. Sınavda esas başarı kendinize olan inancınızla gelecektir.

SINAV SÜRESİ YETERLİ ACELE ETMEYİN!!!

**Hayalini kurabiliyorsan başarabilirsin.
“Walt Disney”**

Sınavlarda Zihinsel Yorgunluk ve Dikkat Dağınıklığını Gidermek İçin Neler Yapılmalı?

- ✓ Sınav esnasında sadece okuduğunuz soruya odaklanın. Zihninizi başka düşüncelerle meşgul etmeyin. Sorulara odaklanmanıza engel olan düşüncelere “**DUR!!!**” deyin.
- ✓ Yüzeysel nefes almaya bağlı olarak nefes alma egzersizi ve göz yorgunluklarına karşı da göz egzersizleri yaparak dikkat dağınıklığının önüne geçilebilir.
- ✓ Doğru nefes alıp zihninizde güzel anılarınızı canlandırarak olumsuz düşünceleri durdurabilirsiniz.
- ✓ Sınavda vücudun devamlı olarak aynı şekilde tutulması vücut ağrıları oluşturabilir. Dikkati dağıtacak vücut ağrılarının önüne geçmek için yine en uygun zaman olan bölüm aralarında vücudu diğer adayları rahatsız etmeyecek şekilde hareket ettirilmeli. Bu durumlarda teste 15–20 saniye ara verilmelidir. Kalem sıranın üstüne konarak gözler kapatılmalı ve şakaklara hafifçe masajlar yapılmalıdır.
- ✓ Bunların dışında; bölümler arasında 1-2 dakika dinlenme araları verilmelidir. Bunu zaman kaybı olarak değil de dikkati toplama zamanı olarak görülmelidir.



KAYNAK:

- Şenyüzlü, Gülseren, Sınava Hazırlık Motivasyon, Çay Yayınları, 2014
- Biçer, Uğur, Sınav Kaygısını Yenmek İçin 16 Etkin Uygulama, Cinius Yayınları, 2015

**İsa KOLUMAN
Psikolojik Danışman**