

# SINAV ÖNCESİ ÖNERİLER

■



- ✦ Sınavı ölüm-kalım savaşı olarak görmemelisiniz. Sınavı kazanamamayı her şeyin sonu olarak düşünmeyin.



■

- ◆ Herkesin zaman zaman başarısız olabileceğini bilmeli ve kabullenmelisiniz. Başarısızlığınızın, çevrenizdekilerin sevgi ve güven duygularını azaltacağı kaygısına kapılmayın.

◆ Geçmişteki başarısızlıkları unutunuz. Gelecek hakkında olumsuz düşünmeyiniz, başarılı olabileceğinize inanın.

◆ Bedensel ve duygusal yönden yorgunluk hissettiğiniz an değişik davranışlara yönelerek mutlaka dinlenmelisiniz. (Uzanarak , müzik dinleyerek , bulmaca çözerek, resimli roman okuyarak v.b.)



✦ Kendinizi başkaları ile karşılaştırarak ümitsizliğe düşmeyiniz.

✦ Sınava hazırlanmanızdaki tek amaç yakınlarınızı mutlu etmek olmamalı. Kendiniz ve geleceğiniz için çalışmalısınız.



# SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE DİKKAT EDİLECEK KONULAR

- ✦ Sınavdan bir gün önce ders çalışmayı bırakmakta fayda var. Kimi öğrenciler sınav sabahı bile ders çalışmaktadır. Bu, öğrencide kaygı ve panik yaratabilir.



✦ Dinlendirici özelliđi olan bol oksijenli yerlerde oturarak ve dolaşarak gününüzü geçiriniz.



✦ Sınav olayını mümkün  
olduğu kadar  
zihninizden  
uzaklařtırmaya  
çalışınız.





✦ Sevdiğiniz kişilerle sohbet etme fırsatları yaratınız. Sohbet konunuzun sınav dışında olmasına özen gösteriniz.



- ✦ Akşam yemeğinde sağlığınızı bozma tehlikesi olan yiyeceklerden uzak durun.



- ✦ Uykudan önce psikolojik gerginlik yaratacak durumlara girmeyin. Uyku saatiniz yaklaşınca ılık bir duş alınız; yatağa uzanarak dinlendirici, rahatlatıcı kitaplar okuyunuz veya müzik dinleyin; uyku saatinde her türlü olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak rahat bir uykuya geçin. Son günlerde saat kaçta yattıysanız, aynı saatte yatın.



- ✦ Erkenden yatarak kendinizi " bir an önce uyumalıyım" gerilimine sokmayın. Uyumakta zorluk çekerseniz paniğe kapılmayın. Uykunuz gelinceye kadar sevdiğiniz bir işi yapın.



✦ Sınava giderken götürmek zorunda olduğunuz belgeleri hazırlayıp bir zarfa yerleştiriniz.

✦ Sınava giriş ve kimlik belgesi

✦ Fotoğraflı ve onaylı özel kimlik belgesi

✦ Bir fotoğraf

## ◆ SINAV GÜNÜ DİKKAT EDİLECEK KONULAR

- ◆ Sınavın olduğu sabah biraz erken kalkarak besleyici, enerji verici bir kahvaltı yapın. Kahvaltının ağır olmamasına dikkat edin
- ◆ Sınava götürmek için hazırladığınız belgeleri yanınıza almayı unutmayınız.



✦ Özellikle trafik problemi yaşanabileceğini hesaba katarak 30-45 dk. önce sınav yerinde olacak şekilde evden çıkın.

✦ Giyiminize dikkat edin. Sınava gireceğiniz salon sıcak ya da serin olabilir. Bunu dikkate alarak rahat edebileceğiniz, gereğinde çıkarabileceğiniz, gereğinde üzerinize alabileceğiniz giysiler giymeye özen gösterin.



✦ Sınav yerinde tanıdıklarınızla sınav konusu dışındaki konularda sohbet edin.



✦ Sınav stresinizin yükseldiğini hissederseniz:

■

✦

a) Hemen aşağıda açıklanan şekilde nefes egzersizi yaparak gevşeme durumu yaratınız: Oturduğunuz yerde ciğerlerinizi iyice boşaltın. Ciğer kapasitenizi tahminen ikiye bölün, "bir, iki" diyerek ciğerlerinizin bütününe hava ile doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir , iki" diyerek nefesinizi yavaş yavaş aldığınız sürenin iki katı süre içerisinde bırakın. Bunu birkaç kez uygulayın.

✦





- ✦ b) Bu arada kaslarınızı mümkün olduğu kadar rahat bırakın.
- ✦ c) "Sınavda elimden geleni yapacağım ." diye düşünün ve bunu kendinize telkin edin. Herkesin, sizin durumunuzda olduğunu anımsayın.



✦ Sınavda görevli öğretmenlerin açıklamalarını iyi izleyin, anlayamadıklarınızı mutlaka sorun. Sınavla ilgili açıklamalar bölümünü dikkatlice okuyun.



# SINAV ANINDA;



- ✦ Cevap kağıdındaki bilgilerinizi doğru doldurmaya dikkat edin. Cevap kağıdında kaydırma yapmamak için cevaplarınızı tek tek işaretlemeye dikkat edin.
- ✦ Sınavda kitapçık türü fazla olduğu için ilk sorular zor gelebilir. Bu durumda sınav çok zor diye paniğe kapılmayın.

✦ Soruları cevaplamaya daha önce alışık olduğunuz yöntemle devam edin, yeni bir yöntem denemeyin.

✦ Bazı paragraf soruları çok uzun olabilir. Zor diye düşünülen bir soru diğerlerine göre daha kolay çözülebilir. Bu soru çok uzun, zor diyerek sorulara önyargılı davranmayın.



◆ Soruları çok iyi okumaya çalışın. İlk okuduğunuz seçeneklerden biri doğru yanıt gibi gelse de diğer seçenekleri de gözden geçirin. Çünkü bazı sorularda diğer seçeneklere göre en doğru yanıt istenmektedir.



◆ Sorulara takılıp kalmayın. Yapamadığınız sorunun yanına işaret koyup diğer soruya geçin.

◆ Dikkatinizi yalnızca okuduğunuz soru üzerinde yoğunlaştırın. Herhangi bir soruyu yanıtlarken aklınız bir önceki veya bir sonraki soruda olmasın.

- ✦ Tüm soruları yanıtlamak zorundayım diye koşullanmayın. Bu, sizi gerilime iter. Sınavda sorular belli bir zorluk derecesine göre hazırlanmaktadır. Yapamadığınız sorularla karşılaştığınızda moralinizi bozmayın çünkü yapabileceğiniz sorular yapamayacaklarınızdan daha fazla ve bu sizin bir yerleri kazanmanıza yeter. Sınavda sonuna kadar mücadele edin.



Çok zor	%10
Zor	%20
Normal	%40
Kolay	%20
Çok kolay	%10

✦ Yapamadığınız soruları, testin tümünü bitirdikten sonra yanıtlamaya çalışın.

✦ Dikkatiniz dağıldığında derin nefes egzersizi yapın.

✦ Dört/ üç yanlışın bir doğruyu götürdüğünü unutmayın ve rastgele işaretleme yapmayın.

✦ Süreyi son saniyesine kadar kullanın.



## ◆ Sınavda gerekli olacaklar

- İki adet yumuşak uçlu kurşun kalem
- Yumuşak ve kaliteli silgi
- Kalem açacağı
- Saat, su, şeker, selpak...(yerken kimseyi rahatsız etmeyin).





■  
SINAVDA TÜM ÖĐRENCİLERE  
BAŐARILAR DİLİYORUM.

ŐANS YANINIZDA OLSUN.  
REHBERLİK SERVİSİ