



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

Sınav öncesi ne yapmalı?

Sevgili Öğrenciler, Sayın Veli;

Yoğun ve yorucu bir hazırlık sürecinin sonuna yaklaştık. Sınava bir kaç hafta kala gerek öğrencilerimiz gerekse velilerimizin heyecanlı bir bekleyiş içerisinde olduğunu tahmin ediyoruz. Sınava hazırlanan pek çok gencin ve ebeveynin benzer duyguları yaşadığı bu süreçte yaşanan duyguların ve sürecin doğru yönlendirilmesinin sınav performansına olumlu katkısını bildiğimizden sınav öncesi sürece ve sınav anına ilişkin önerilerimiz olacaktır.

Yararlı olması dileklerimizle...

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Sınava bir kaç hafta kala:

- Sınava bir hafta kala konu eksiklerini belirleyip bilgi eksiklerinizi tamamlamaya çalışın.
- Öğrendiğiniz ve bildiğiniz konuları tekrarlayarak pekiştirmeye çalışın.
- Belirli sürelerle kendinize deneme sınavı uygulayın.
- Sınav günü zinde olmanızı sağlayacak uyku düzeninizi daha önceden oluşturun.
- Dengeli beslenin.
- Fazla yorucu ve ağır olmayan fizik egzersizleri yapın.
- Sınava gireceğiniz okulu ve sınıfı mutlaka ziyaret edin.
- Sınav haftasında yapacağınız psikolojik hazırlık akademik hazırlıktan daha önemlidir. Bu nedenle olumlu düşünmenizi ve hissetmenizi sağlayacak etkinliklere zaman ayırıp, sevdiğinizle zaman geçirin.
- Sizin gibi sınava hazırlanan diğer öğrencilerle bir araya geldiğinizde sınavla ilgili konuşmamaya özen gösterin.
- Sınava son iki gün kala çalışmalarınızı tamamlayıp kendinizi rahatlatmaya çalışın.

Sınavdan bir gün önce yapılabilecekler:

- Gün içerisinde sınavla ilgili herhangi bir çalışma yapmayın. Sizi yoracak faaliyetlerden ve moralinizi bozacak haberlerden uzak durun.
- Yatmadan önce sınavda yanınızda götüreceğiniz belgeleri hazırlayın.(sınava giriş ve kimlik belgesi, nüfus cüzdanı, bir fotoğraf, en az iki adet koyu siyah ve yumuşak uçlu kurşun kalem, leke bırakmayan ve yumuşak silgi, kalemtıraş)
- Normal yatış saatinizde uyumaya özen gösterin.

Sınav günü:

- Sınav saatini ve giriş yerini de dikkate alarak sınav başlamadan 30-40 dakika önce sınav yerinde olacak şekilde hazırlanın.
- Alıştığınız şekilde dengeli ve doyurucu bir kahvaltı yapın.
- Kahvaltıdan sonra sınavda yanınızda bulunduracaklarınızı tekrar kontrol edin.
- Sınavdan önce tuvalet vb. ihtiyaçlarınızı mutlaka giderin.
- Yorucu olmayan sizi rahatlatıcı fiziksel egzersizler yapabilirsiniz.
- Sınav öncesinde sınavla ilgili konuşmayın. Sınav öncesi dakikaları sakinlik içerisinde geçirmeye özen gösterin.
- Başkalarıyla olan konuşmalarınıza dikkat ettiğiniz gibi kendi iç konuşmalarınıza da dikkat edin.

Sınav anı

Sınav başlamadan önce:

- Heyecanlandığınızı fark ettiğinizde paniğe kapılmayın. Heyecan sınavın doğal bir sonucudur. Önemli olanın heyecanı paniğe dönüştürmemek olduğunu kendinize hatırlatın.
- Dağıtılan cevap kâğıdındaki bilgilerin size ait olup olmadığını kontrol edin. Yazılması ve kodlanması gereken yerleri yazıp kodlayın.
- Soru kitapçıkları dağıtıldığında kitapçık türüne dikkat edip, kitapçık türünü cevap kâğıdındaki ilgili yere kodlayın.
- Soru kitapçığının sayfalarını inceleyip eksik ya da hatalı sayfa olup olmadığına bakın.
- Soru kitapçığının kapağındaki Ad-Soyad ve TC. Kimlik No bölümlerini kontrol edin.

Sınav başladıktan sonra:

- Soruları cevaplamaya en iyi bildiğinizi düşündüğünüz ve kendinizi güçlü hissettiğiniz bölümden başlayın.
- Sınavda farklı türde soru kitapçıkları olacağından soruların geliş sırası zorluk derecesiyle paralel olmayabilir. Bu yüzden soruların kolaydan zora doğru sıralandığını düşünmeyin.
- Bir soruyu yapamadığınızda endişeye kapılmak yerine sınavda yer alan farklı konulara ait diğer sorulara geçin. Ve sadece yeni soruyu düşünün. Soruyla inatlaşmayın!
- Emin olmadığınız sorulara daha sonra bakmak üzere boş bırakın. Bir soru üzerinde gereksiz zaman harcamayın.
- Soruların yanıtlarını işaretlerken kodlamalarınızda bir hata ya da kaydırma olmadığından emin olun. Belirli aralıklarla kodlamalarınızı kontrol edin.
- Başka adayların kaç soru yanıtladıkları ve neler yaptıklarıyla ilgilenmeyin.
- Cevaplarınız bittiğinde, cevaplarınızı son bir kez kontrol edin.

İyi bir sınav performansı için yapmış olduğumuz tüm bu öneriler siz anne babaların sınava yönelik olumlu tavır ve davranışlarıyla desteklendiğinde anlamlı olacaktır.

Çocuklarınıza verebileceğiniz en güzel destek stres yaratabilecek her türlü diyalogdan uzak durup her koşulda ve durumda kendilerini desteklediğinizi hissettirmeniz olacaktır.

Tüm öğrencilerimize girecekleri sınavlarda başarılar dileriz.