



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Sınav Öncesi Ne Yapmalı?

Sevgili Öğrenciler, Değerli Anne Babalar,

Yoğun ve yorucu bir hazırlık sürecinin sonuna yaklaşmış bulunmaktayız. Seviye Belirleme Sınavına bir kaç hafta kala gerek öğrencilerimizin gerekse velilerimizin heyecanlı bir bekleyiş içerisinde olduğunu biliyoruz. Sınava hazırlanan pek çok gencin ve ebeveynin benzer duygular yaşadığı bu süreçte, yaşanan duyguların ve sürecin doğru yönlendirilmesinin sınav performansına olumlu katkısını göz önüne alarak sınav öncesi sürece ve sınav anına ilişkin önerilerimizi sizlerle paylaşmak istedik.

Öğrencilerimize ve siz velilerimize faydalı olması dileğiyle...

### **Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

### SBS sınavı öncesi ne yapmalı?

#### **Sınava bir kaç hafta kala;**

- ✓ Konu eksiklerinizi belirleyip bilgi eksiklerinizi tamamlamaya çalışın.
- ✓ Öğrendiğiniz ve bildiğiniz konuları tekrarlayarak pekiştirin.
- ✓ 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, sevdiklerinizle zaman geçirin.
- ✓ Sizin gibi sınava hazırlanan diğer öğrencilerle biraraya geldiğinizde sınavla ilgili konuşmamaya özen gösterin.
- ✓ Sınava son iki gün kala çalışmalarınızı tamamlayıp kendinizi rahatlatmaya çalışın.

#### **Sınavdan bir gün önce;**

- ✓ Gün içerisinde sınavla ilgili herhangi bir çalışma yapmayın. Sizi yoracak faaliyetlerden ve moralinizi bozacak haberlerden uzak durun.
- ✓ Yatmadan önce sınavda yanınızda götürüleceğiniz belgeleri hazırlayın.
- ✓ 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 bulunduracağınızı tekrar kontrol edin.
- ✓ Sınavdan önce tuvalet vb. ihtiyaçlarınızı mutlaka giderin.
- ✓ Yorucu olmayan, sizi rahatlatacak 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 soruları 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 durarak, her koşulda ve durumda kendilerini desteklediğinizi hissettirmeniz olacaktır.

***Tüm öğrencilerimize sınavlarında başarılar dileriz.***