

BAREM

BAŞARI VE REHBERLİK MERKEZİ

**SINAV STRESİ İLE BAŞETME
BECERİSİ KAZANMA**



PEKİ SİZ BUGÜN HANGİ BASAMAKTASINIZ ?

STRES

Kıskançlık

Üzünü

Merak

Yalnızlık

İtilmişlik

Kaygı

Hayal kırıklığı

Haksızlığa uğramak

Anlaşılmamak

Sıkıntı

STERS; buzdağının suyun üstünde kalan kısmıdır. STRES ortaya çıkmasına sebep olan pek çok duygu suyun altında gizlidir.



*Neden denemelere girmeliyim?
Evde soru çözmeye yetmez mi?*

DENEME SINAVLARININ AMACI



Duyguları kontrol altında tutmayı öğrenmek.



Konu eksiklerini saptamak.



Zaman ayarlaması yapmak.



Sınav anında uygulanabilecek en verimli sistemi bulmak, sınav stratejisini belirlemek.



Çalışma programını, deneme sonuçlarına göre gözden geçirmek ve güncellemek.



Uygulanan sınav kurallarına uyum sağlamak, bu kuralların davranış olarak yerleşmesini sağlamak.





Hız ve isabet arasında bir denge kurun. Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun değildir. Çünkü yanlış cevaplardan puan alamayacağınız gibi üstelik puan kaybedersiniz. Bir diğer taraftan, aşırı dikkatli olup her soru üzerinde fazla zaman harcamak da soruları yetiştiremeyip yeterli puan almanızı engelleyecektir.

Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın. Soruların ağırlık derecesi farklı olabilir ancak puan değerleri aynıdır. Bu nedenle gereken sürede çözemediğiniz soruları boş bırakın ve diğer soruya geçin. Soruları bitirdiğinizde kalan sürenizde boş bıraktığınız sorulara dönebilirsiniz.



Herhangi bir soruyu karışık görüldüğü ve çözmek için uzun zaman gerekeceği düşüncesiyle otomatik olarak atlamayın. Soru görüldüğü kadar karmaşık olmayabilir. Bu tip soruları sürekli atladığınız durumda test sonunda çok fazla boş bıraktığınız soru olabilir.



Yetiştirememe olarak ifade ettiğiniz, sınavın bütün sorularına bakamama durumuyla karşılaşırsanız; konu eksiklerinizin olduğunu düşünmeniz ve konu çalışarak, çalıştığınız konuyu soru çözümleriyle destekleyerek hazırlanmanız gerekiyor demektir.

Sürekli test çözmek, bildiğiniz konularda hız ve pratiklik kazanmanızı sağlar. Ancak konu eksikğiniz varsa sorularda yine zaman kaybederek yetiştirememe durumunu yaşayabilirsiniz. Konu eksikliğini gidermek için önce konu çalışmalısınız.



Soruları yetiştirememenizin neyden kaynaklandığını bulup çalışmalarınızı ona göre planlamalısınız.



Gireceğiniz sınavı tanıyın. Hedeflediğiniz bölüm için hangi test daha fazla puan getiriyor? Bu testler içinde ben hangisinde daha başarılıyım? Hangi testte konu eksikim var? Bu soruları cevapladığınızda çalışmalarınızı daha etkili biçimde düzenleyebilirsiniz.

Deneme sınavlarında hangi testten başladığınızda başarınız artıyor? Bunu saptamak önemlidir. Fazlaca deneme sınavına girerek, gerçek sınava kadar bunu saptayabilirsiniz.



Çalışmalarınıza, başarılı olduğunuz dersten başlayın. Bu sizi motive eder. Sınavlarda da başarılı olduğunuz testlerden başlamanız size güven verir ve kaygı düzeyinizi dengeler.

SORULARI ÇÖZERKEN



Talimatları/sorunun ne demek istediğini anlayın. Olumlu/olumsuz kavramlara dikkat edin. Yanlışlar, soruyu yanlış okumaktan kaynaklanabiliyor.



Karar vermeden önce tüm seçenekleri okuyun.



Açıkça yanlış olan seçenekleri eleyin.



Emin olmadığınız sorulara işaret koyup devam edin.

SINAV KURALLARI

Sıkılmadan oturabilmeye

Sınav esnasında cep telefonu kullanmamaya

Sınav esnasında yalnızca su, şeker ya da çikolata almaya

Sınav anında ortama takılmamaya

Doğal seslere karşı hazır olmaya

Sınavda saat kullanmaya

Sınavdan erken çıkmamaya

Sınav esnasında sık sık dışarıya çıkmamaya

Alışmanız gerekiyor. Bunlara alışmanın en kolay yanı sık sık deneme sınavlarına girmektir.



Deneme sınavlarına sınıftaki yerinizi ya da okulda kimleri geçtiğinizi görmek, birinci onuncu veya sonuncu oldum demek için giriyorsanız bu **HATA** dır. **Deneme sınavının amacı**, eksiklerinizi görmek, yanlışlarınızın neyden kaynaklandığını saptamak ve süreyi iyi kullanmaya öğrenmektir. Deneme sınavında birinci olsanız dahi, yanılışınız varsa bu yanılışın kaynağını bulmanız ve bunu düzeltmeniz gerekir.

❖ Smav için olumlu düşünün. Geçmişteki başarısızlıklarımızı değil, başarılarımızı düşünün. Kendinize güvenin.

❖ Olumsuz düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın.

❖ Smav bilgilerinizin ölçülmesidir. Kişiliğinizin değil.

❖ Bu smavda yapmış olduğumuz çalışmaların karşılığını göreceksiniz

❖ Bu smav sizler için elbette çok önemli fakat kesinlikle hayatınızdan ve sizlerden daha değerli değil!

A 3D rendered figure, resembling a stylized human or character, is holding a large rectangular sign. The figure is light beige and has a simple, rounded design. The sign is white with a thin gold border and contains the text 'TEŞEKKÜRLER ve BAŞARILAR' in a bold, brown, sans-serif font. The figure is standing on a light beige surface, and the background is plain white.

TEŞEKKÜRLER
ve
BAŞARILAR