



SINAVLARDA



BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ



Sevgili öğrencilerimiz,

Sınavlarda başarılı olabilmeniz sadece ne kadar çok bildiğiniz veya öğrendiklerinizi ne kadar pekiştirebildiğiniz ile ilgili değildir. Aynı zamanda doğru sınav stratejilerini de uyguluyor olmanız gerekir. Çünkü sınavlar sadece bilginizi değil bunun yanı sıra zaman baskısıyla baş edebilmenizi, stresinizi kontrol edebilmenizi, yorum yapabilme kabiliyetinizi, bilmediğiniz soruları boş bırakabilme iradenizi vb. özelliklerinizi de ölçmektedir. Sizlere faydalı olması adına bu kitapçığı hazırladık; içinde önemli açıklamalara ek olarak doğru sınav stratejileri kontrol listesini de bulabileceksiniz. Böylece kendinizi değerlendirebilecek, eksiklerinizi tespit edip giderme fırsatı bulabileceksiniz. Titizlikle okumanızı ve uygulamanızı dileriz.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Sonuç ne olursa olsun haftada en az bir deneme olmak üzere düzenli deneme çözüyorum.



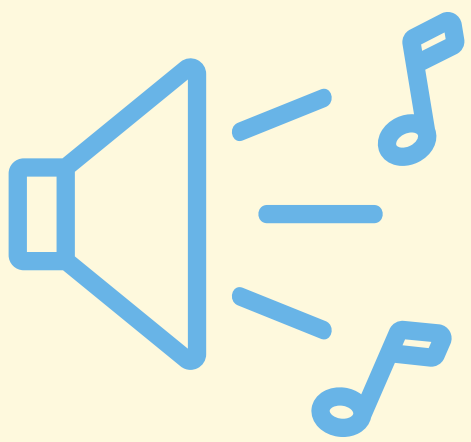
Çünkü biliyorum ki deneme çözüerek ne kadar sınav anına benzer hazırlık yaparsam LGS' de sürece o kadar aşina olurum. Ayrıca deneme sınavlarının sadece soru çözme becerilerimi değil 80 dakika boyunca masada oturabilmemi, zaman baskısıyla baş edebilmemi ve stresimi yönetebilmemi de geliştirdiğini biliyorum.

Mümkün olduğunca farklı yayınevlerinin deneme sınavını çözmeye çalışıyorum ama soruların zorluk dereceleri veya kalitesinin farklı olabileceğini biliyorum.



Çünkü yayınevleri kısa sürede çok fazla deneme sorusu hazırlamakta ve her bir yayınevlerinin soru tarzı farklı olabilmektedir. Fakat LGS sorularını ölçme-değerlendirme uzmanları yeterli sürede ve titizlikle hazırlamaktadır. Bu nedenle LGS daha net sorular içereceğini biliyorum.

Çok fazla sessiz veya gürültülü ortamlarda deneme çözmüyorum.



Ayrıca ışık kaynağının yetersiz olduğu ve oda sıcaklığının normal olmadığı ortamlarda deneme çözmüyorum. Çünkü biliyorum ki gerçek sınav ortamı böyle olmayacak ve bu tür ortamlar benim genel uyarılmışlık düzeyimi düşürerek dikkatimi dağılmasına neden olacaktır.

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Zihnimin yorgun olduğu zamanlarda veya geç saatlerde deneme çözmüyorum.



Çünkü biliyorum ki yorgun olduğum zamanlarda odaklanabilmem oldukça zor olacak. Buna bağlı olarak da net sayılarım umduğumdan düşük olacak ve bu durum kendime olan güvenimi olumsuz etkileyecek.

Denemeye ne çok yiyerek ne de aç girmiyorum.



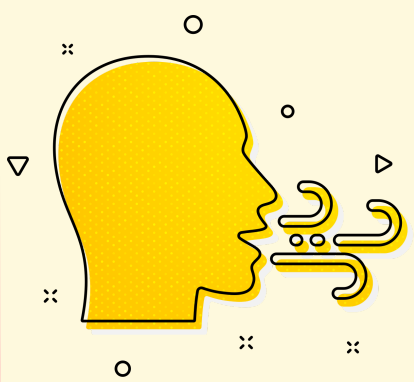
Böylece genel uyarılmışlık düzeyimin düşmesine engel oluyor, zihinsel kapasitemi ve dikkatimi en üst düzey tutmaya çalışıyorum.

Denemeye girerken yanımda mutlaka su bulunduruyorum.



Çünkü biliyorum ki deneme esnasında stresten dolayı ağzım kuruyabilir ve bu dikkatimin dağılmasına neden olabilir. Bir yudum su içerek dikkat düzeyimi tekrar yükseltebilirim.

15-20 soruda bir vücudumu dik pozisyona getirip nefes egzersizi yapıyorum birkaç kez derin nefes alıyorum.



Okurken vücut hareketleri ve sindirim sistemi zayıflar buna paralel daha az ve yavaş nefes alırız. Ve yine okurken beyin faaliyetlerinde artış olurken beyne giden oksijen aynı kalmakta bu da öğrenme ve algılama becerimizi zayıflatmaktadır. Bu oksijenin miktarını arttırmak içinde doğru nefes alma davranışını gerçekleştirmeliyiz.

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

15-20 soruda bir oturma pozisyonumu değiştiriyorum, deneme çözerken ileri geri sallanmıyor, sağa-sola- öne fazla eğilmiyorum. Ara ara küçük el, kol, boyun egzersizleri yapıyorum.



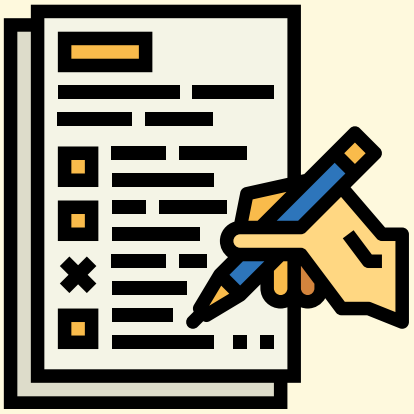
Çünkü sürekli aynı pozisyonda oturduğumda kan dolaşımım zayıflayacağını, dikkatimin dağılacığını ve bu tarz hatalı oturuşların gözümün çok çabuk yorulmasına neden olabileceğini biliyorum.

Deneme çözerken daha kolay yapabildiğim derslerden başlıyorum ve zorlandığım dersleri sona bırakıyorum.



Çünkü en iyi yapabildiğim derslerden başlamanın moralimi yükseltecek ve kendime olan güvenimi arttıracaktır. Ayrıca bu sayede denemeye karşı olumlu tutum geliştirebilecek ve böylece soruları daha rahat çözebileceğim.

Turlama tekniğini sınavların her bölümünde uyguluyorum.



Zamanımın kalan bölümünde bakmak üzere boş bıraktığım soruları 3 bölüme ayırıyorum; Hiçbir fikrimin olmadığı sorular (!) Çözebileceğim ama zamanımı alacak sorular (?) İki seçenek arasında kaldığım sorular (*) Böylece yaklaşık 15, 20 dakika kazanabiliyorum, doğru yanıt sayımın maksimum olabilmesi için süremi verimli kullanmış olabiliyorum.

Her soruyu çözdükten sonra saate bakmıyorum.



Böylece süreden dolayı panik yapmıyorum ve moralimi bozmuyorum. Sadece kendi belirlediğim sürelerde veya soru sayılarında saati kontrol ediyorum. Bunu önceden belirlemek beni rahatlatıyor ve böylece zamanı kontrol altına alıp zamanımı doğru yönetebiliyorum.

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Deneme bitimlerinde yanlışlarımı analiz ettiğim kadar kullandığım zamanı da analiz ediyorum.



Zaman analizini yapabilmek için her derse ayıracağım süre ile ilgili önceden planlama yapıyorum. Örneğin; Türkçe 30 dakika, sosyal 15 dakika, matematik 45 dakika gibi. Bu süreyi belirlerken minimum bitirebilme süremi düşünüyorum. Böylece deneme anında zamanımı doğru yönetip yönetemediğimi, hangi testlerde gereğinden fazla süre kullandığımı tespit edebiliyorum. Böylece zaman yönetimimi geliştirebiliyorum.

Soruları dudak kıpırdatarak veya her sözcüğün altını çizerek okumuyorum



Çünkü bunların okuma hızımı azaltacağını biliyorum. Bunların yerine sadece içimden okuyor ve sorulardaki önemli ipuçlarının, şıklarda benden istenen kelimelerin altını çiziyorum.

Sorulardaki altı çizili, koyu renkli veya “tırnak içindeki” ifadeleri daha dikkatli okuyorum ve olumsuz soru köklerine özellikle çok dikkat ediyorum.



Çünkü biliyorum ki olumsuz bir ifadeyi olumlu olarak okumam yanlış şıkkı işaretlememe sebep olabilir veya o sorunun hatalı olduğunu düşündürebilir. Ayrıca biliyorum ki insan zihni, soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir.

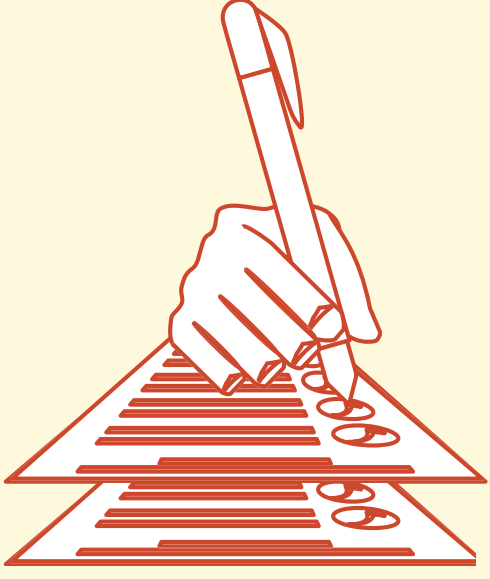
Bir soruya takılıp kalmıyorum, sorularla inatlaşmıyorum.



Zor bir soruya 3-4 dakikadan fazla vakit ayırdığımda üzerimde zaman baskısı oluşacağını, zaman baskısının da anlık kaygımı artıracığını biliyorum. Ayrıca zor ve kolay sorunun puan getirisinin aynı olduğunu ve bu nedenle bir soruda çok fazla zaman kaybetmemin mantıklı olmadığını biliyorum.

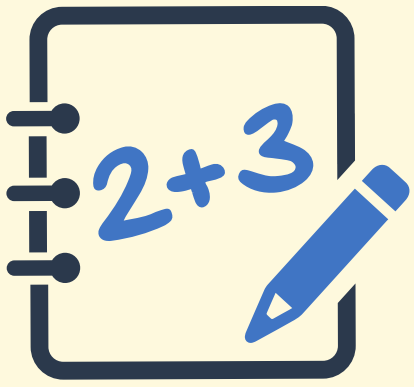
SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Optik formu doldurmayı en sona bırakmıyorum veya her soruda bir kodlama yapmıyorum.



Çünkü eğer kodlamayı sona bırakırsam zihnimin yorulmuş olacağını ve dikkatsizlik yapma ihtimalimin artacağını biliyorum. Ayrıca her soruda bir kodlama yaparsam zamanımı çok verimsiz kullanmış olacağım. Böyle yapmak yerine her sayfa bitiminde yanıtlarımı kodluyorum ve kodlarken içimden sessizce tekrar ediyorum "1 A 2 D 3 C" şeklinde. Tüm bunları yapıp kaydırma ihtimalimi en aza indirebiliyor, kodlama yaparken zihnimi biraz dinlendirmiş oluyor ve böylece yeniden odaklanabiliyorum.

Sayısal sorularda işlemlerimi kalem kullanarak yapıyorum.



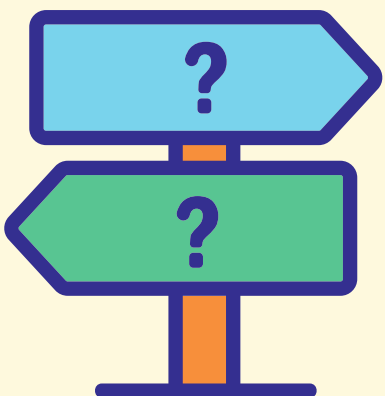
Çünkü biliyorum ki zihnimden işlem yaparak daha fazla hata yapabilir ve yaptığım işlem hatalarım nedeniyle daha fazla zaman kaybedebilirim. Ayrıca biliyorum ki insan zihninden dakikada onlarca düşünce geçmekte. Neden zihinden hesaplama yaparak işlem hatası yapma ihtimali arttırırım ki?

İşlem gerektiren sorularda bulduğum cevap şıklarda yoksa çözümümü tamamen silip yeniden çözüyorum.



Çünkü soruyu hatalı çözümün üzerinden tekrar çözmeye kalkmak, herhangi bir işlem hatası yaptıysan bunu görmemi zorlaştırır. Böylece aynı işlem hatası sonucun tekrar tekrar yanlış çıkmasına neden olur.

Ard arda aynı şık geldi diye şüphelenip yanıtlarımı değiştirmiyorum.



Çünkü biliyorum ki LGS'de de ard arda 3 kere aynı şıkkın gelme ihtimali var. Fakat sınavda ard arda aynı 4 şıkkı işaretlediysen, bunlardan en az birinin yanlış olma ihtimalinin yüksek olduğunu biliyorum. Böyle bir durumla karşılaşır ve yanıtlarımda hiçbir değişiklik yapamazsam olduğu gibi bırakmam gerektiğini de biliyorum.

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Doğru olduğunu düşündüğüm yanıt A veya B şıklarında olsa bile, zamandan tasarruf edeceğim diye diğer şıkları okumadan son kararımı vermiyorum.



Diğer şıkları da dikkatlice okuduktan sonra cevabıma karar veriyorum. Çünkü tüm şıkları okumadan, diğer şıkların yanlış olduğundan emin olamam.

Test başlarında veya ard arda zor sorularla karşılaştığımda endişelenmiyorum.



Çünkü biliyorum ki her sınavda zor, orta ve kolay seviyede sorular bulunmaktadır ve her kitapçık türünün soru dizilimi farklıdır. Ard arda zor sorularla veya testlerin başında zor sorularla karşılaşabilirim. Bunu bilerek moralimi yüksek tutmalıyım. Keza biliyorum ki moralim bozulursa yapabileceğim soruları dahi yapamayabilirim.

Bazı sorular çok kolay olabilir. Cevabın bu kadar kolay olmasından şüphelenip, bu işte bir iş var deyip, o soru üzerinde gerektiğinden fazla zaman harcamıyorum.



Şunu unutmamalıyım ki kolay sorular, orta düzey sorular ve zor sorular her sınavın olmazsa olmazıdır. Aksi takdirde sınava girmiş çok sayıda öğrenci sıralanamaz, sınava iyi hazırlanmış öğrenciyle, vasat hazırlanmış ve az hazırlanmış öğrenci ayırt edilemezdi.

Kararsız kaldıktan sonra ilk işaretlediğim seçeneği (eğer aklıma yeni bir bilgi veya ipucu gelmediyse) değiştirmiyorum.



Çünkü biliyorum ki genellikle ilk işaretlenen seçenek doğrudur. Fakat bunu sadece kararsızlığımın devam ettiği sorularda uyguluyorum.

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Uzun ve şekilli sorulara ön yargılı yaklaşmıyorum.



Çünkü biliyorum ki aslında uzun sorularda daha fazla ipucu vardır. Bir soruya ön yargılı yaklaşmam o soruya dair kaygımın artmasına sebep olur ve zihnim kaygıyla meşgulken işlevini yerine getiremez. Bu nedenle her soruya şans vermeliyim, okumadan vazgeçmek yok!

Soruda benden ne isteniyorsa onu düşünüyorum (ne eksik, ne fazla).



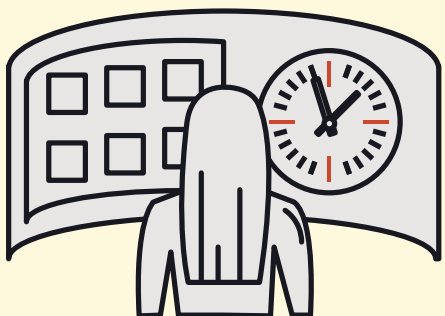
Çünkü kişisel yorumumun doğru cevaba ulaşmamı engelleyebileceğini biliyorum. Bu nedenle, özellikle Türkçe ve tarih sorularında, soruyu ve şıkları sadece benden istenilen şekilde düşünmeye çalışıyorum.

Deneme esnasında çözmediğim sayfayı ya katlayarak ya da optik form ile kapatarak soruları çözüyorum.



Böylece yapamadığım sorular olduğunda diğer sayfalardaki sorulara gözüm kaymıyor ve odaklanma sorunumu en aza indiriyorum.

Denemeyi erken bitirebilen veya benden daha hızlı sayfa çeviren arkadaşlarıma bakıp moralimi bozmuyorum.



Çünkü bunun çok farklı sebepleri olabileceğini ve denemeyi erken bitirmenin sonucun çok iyi olacağı anlamına gelmediğini biliyorum. Hem önemli olanın erken bitirmek değil zamanımı mümkün olduğunca doğru kullanmak olduğunu biliyorum.

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Hiçbir arkadaşımın deneme başarı grafiğinin, her zaman yukarı doğru çıkmadığını biliyorum.



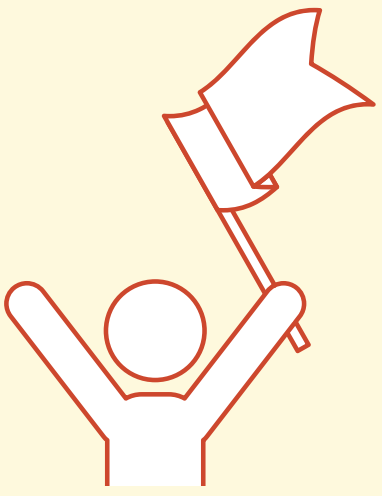
Benim de dâhil her rakibimin grafiğinin inişli çıkışlı olduğunu biliyorum. En başarılı öğrencilerin bile bazı denemelerinin kötü geçebileceğini biliyor ve bu nedenle deneme sonuçlarımın beni çok fazla etkilemesine izin vermiyorum.

Deneme sonrasında yanlışlarımı analiz ederek, bilgi eksikliğinden mi yoksa dikkatsizlikten mi hata yaptığımı anlamaya çalışıyorum.



Eğer önceden çalıştığım bir konuya ve bilgi eksikliğinden dolayı hata yapmışsam o konuya bir daha göz atıyorum. Ama yanlışlarım zaten yeterince çalışmadığım bir konuyla ilgiliyse buna üzülerek moralimi bozmuyorum.

Deneme sonucum iyi geldiğinde başarımın kaynağını kendim olarak görüyorum.



Deneme kolaydı veya günümdeydim diye başarımı dışsal kaynaklara bağlayarak kendimi küçümsemiyorum; tıpkı kötü geçtiğinde sebebi sadece kendimde görmemem gibi.

Sevgili Öğrencilerimiz; bu maddeleri sınava kadar düzenli uyguladığınızda deneme çözümlerinin teknik boyutunu halletmiş olup, daha etkili sonuçlar alacaksınız. Ama burada yazılanları alışkanlık haline getirmeniz, hemen işe yaramadı diye bırakmanız doğru olmayacaktır. Ve unutmayın deneme ve LGS sonuçları sizin başarılı veya başarısız bir insan; iyi ya da kötü bir kişi olacağınızı tayin edemez.

SINAVLARINIZDA BAŞARILAR DİLİYORUZ.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ