



SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Servisi

A) SINAVA HAZIRLIK SÜRESİNCE YAPILMASI GEREKENLER

Başarı için öncelikle planlı ve disiplinli şekilde çalışmak gerekir. Çalışma konusunda her bireyin farklı bir stili olduğu için çalışma yöntemi de farklı olacaktır.

1. Öğrenme Stilleri

1. Her bireyin kendine özgü öğrenme stili bulunmaktadır. Bu nedenle öğrenme stilimize uygun şekilde ders çalışırsak daha fazla verim alabiliriz.

*** Öğrenme stilleri her bir öğrencinin yeni ve zor bilgiyi öğrenmeye hazırlanırken, öğrenirken ve hatırlarken farklı ve kendilerine özgü yollar kullanmasıdır.

Görsel Öğrenme Stili

- Gördüğünü hatırlar
- Metin ve çizimleri takip eder
- İnsanları, eşyaları, resimleri gözlem yoluyla tanıy/kavrar

_ Bilgisayar grafiklerini Görsel yapbozları, haritaları, posterleri, grafikleri, şemaları, karikatürleri, ilan panolarını inceleyerek ve çizerek öğrenir.

_ En iyi okumayı Sessiz okuma, Resimli romanlar, Yazılı posterler ile gerçekleştirirler

İşitsel Öğrenme Stili

- İşittiklerini hatırlarlar
- Sözleri ifadeleri takip eder
- Dinleyerek ve konuşarak öğrenir

En iyi okumayı Seslendirme, Yüksek sesle okuma, Masal ve kitap kasetlerini dinleme, Olay ve öyküler hakkında sohbet etme şeklinde gerçekleştirirler.

Kinestetik Öğrenme Stili

- Yaşadıklarını hatırlar
- Oynaya bildiklerini ve prova yapabildiklerini takip eder
- Fiziksel etkinlikler içerisinde öğrenir
- Yer oyunları oynayarak, Eşyaları yapıp bozarak, Model inşa ederek, Deney kurarak, Rol oynayarak, Şeklini alarak
- Hopplayarak, Koşarak öğrenirler.

En iyi okumayı Pandomim, Oyunlarda rol alma, Kondisyon bisikleti çevirirken dinleme, Talimat okuyarak inşa etme ya da bir eylem gerçekleştirme şeklinde gerçekleştirirler.

Dokunsal Öğrenme Stili

- Dokunduklarını hatırlar
- Dokunduklarını ve yazdıklarını takip eder
- Dokunarak şeklini ve yerini değiştirerek öğrenir
- _Karalayarak, Eskiz yaparak, Model inşa ederek, Kabartma harita ve yazıları inceleyerek, Deney kurarak, İz sürerek, Yazarak öğrenirler.

_En iyi okumayı Yazma/izleme, Oyun kurallarını okuyup oynama, Talimat okuyup inşa etme ya da bir eylem gerçekleştirme şeklinde gerçekleştirir.

2. En iyi öğrenmenin gerçekleşebilmesi için planlı, düzenli ve tekrarlı şekilde çalışılmasıdır. Yani verimli ders çalışma yapmalıyız.

2. Verimli Ders Çalışma Teknikleri

Ders Çalışma Alışkanlığında Önemli Olan İlkeler

[a\) Verimli Çalışmak İçin Beden, Ruh Sağlığı, Uygun Ortam Vb. Gibi Bazı Şartların Yerine Gelmesi.](#)

A) *Daima çalışmak için belirlenmiş yerlerde ve belirli zamanlarda çalışmak, gürültünün olmadığı yerlerde çalışmak, çalışırken masa kullanmak, masada çalışmak için gerekli araç gereç bulundurmamak, işleri sıraya koymak, işleri bitirmede kendinizle yarış kararı almak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir. (Yatakta koltukta veya divanda yatarak çalışmak dikkatin dağılmasına neden olur.)*

[b\) Zamanı İyi Planlayabilmek](#)

Günlük veya haftalık olarak yapabilecek bu planlarda aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

A) Hangi derslere, o dersin hangi konularına, hangi gün ve hangi saatler arasında çalışacaklarına, geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceklerine karar vermelidirler.

B) Sınav tarihleri mutlaka belirtilmelidir.

C) Hazırlayacakları ödevlerin neler olduğunu ve zamanını belirlemelidirler.

D) Planlarına aldıkları ancak çeşitli nedenlerden dolayı yapamadıkları çalışmalarını ne zaman tamamlayacaklarını not almalıdırlar.

E) Dinlenme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklerine ne zaman yer vereceklerini göstermelidirler.

[c\) Daha İyi Okumanın Sağlanabilmesi İçin Okuma Kurallarına Dikkat Etmek.](#)

[d\) Doğru Not Tutmak Ve Notları İyi Bir Şekilde Muhafaza Etmek.](#)

[e\) Yapılan Çalışmaları Zaman Zaman Gözden Geçirme ve Değerlendirme. Kısaca Ara Ara Tekrar Yapabilme.](#)

[f\) Yazılı ve Sözlü Sınavlar İle Raporlara Sistemli Olarak Hazırlanma](#)

*****Uzun süre ders çalışmak yorulmaya sonucunda da başarısızlığa neden olur. (örneğin: 50 dakika ders 5 veya 10 dakika ara gibi)



B) SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

_Bu dönem sınava kadar olan süreci ifade eder, yani hazırlık sürecini. Bu dönemde izlenebilecek en akıllıca yol, eksikleri saptayıp bu eksikleri kapatmaktır. Bu, sınavınızın ve sonrasının istediğiniz biçimde geçmesine yardımcı olacaktır.

_Araştırmalar gösteriyor ki insanların bir olay karşısındaki hazır oluş düzeyleri ve kendilerine olan güvenleri ne kadar yüksekse, kaygı düzeyleri de o kadar normal sınırdadır, başarıları da en üst düzeyde oluyor.



Neler Yapılmalı?

a) Zamanınızı Planlamaya Çalışın

b) Hareket İyidir

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenilen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fiziki aktivitelere, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta yarar vardır. En iyi aktivitelerden biri yürüme dir.

c) Kendinize Zaman Ayırın

Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. Zevk aldığımız şeylere ve hobilerimize hafta içinde en az birkaç saat ayırmalıyız.

c) Sorunlardan Kaçının

Çatışmalardan kaçmak, sorunları ertelemek, sınav stresinize başka stresler eklememek önemlidir.

c) Beslenmeye Dikkat Edin

Beslenme düzeni önemlidir. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli beslenmelisiniz.

d) Bedeninize Önem Verin

Bazı öğrenciler daha fazla saat ders çalışmak amacıyla uyku dağıtmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha doğal içecekler, meyve suları, bitki çayları önerilebilir.

c) Uykunuza Özen Gösterin

Ortalama uyku süresi 11 yaştan büyükler için 8-8,5 saat arasındadır. Normalden daha az ya da daha çok uyku düzeninizi bozabilir.

e) Nefes Alma Ve Gevşeme Tekniklerinden Yararlanın

f) Sınava Az Kala

I) Ders Çalışma

Öğrendiğiniz ve bildiğiniz konuları tekrarlayarak pekiştirmeye çalışın.

Deneme sınavlarında yapamadığınız ya da yanlış yaptığınız soruların konularını tekrarlayın.

Öğrenme değil pekiştirme ağırlıklı çalışmalısınız Dikkatiniz dağılırsa kısa aralar verin.

II) Deneme Sınavları

Özellikle sınava az kala deneme sınavı çözmek eksiklerinizi görme fırsatı verir, sınav süresinin tamamına adapte olmanızı sağlar. Sınav deneyiminizi artırır.

III) Son 1 -2 Gün

Hatırlatma notlarınız var ise onları gözden geçirin.

Stresli ve yorucu faaliyetlerden uzak durun.

Dinlenmeye çalışın.

IV) Sınav Akşamı

Ağır yemeklerden kaçının.

Yakınlarınızın moral desteğini alın.

Vaktinde yatmaya çalışın.

Sınava Götüreceklerinizi Ve Kıyafetinizi Hazırlayın.

V) Sınav Sabahı

Mutlaka kahvaltı yapın.

Sınavla ilgili araç gereçlerinizi kontrol edin.

Sınav yerine erkenden ulaşın.

Kendinizi rahat hissedeceğinizi kıyafetler giyin.



C) SINAV ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

Neler Yapılmalı?

a) Kitapçığa Göz Atın

Muhtemel değişiklikleri görmeyi ve kitapçıkta eksik sayfa, baskı hatası vb. şeyler varsa en baştan düzeltmeyi sağlar.

b) En İyi Olduğunuz Dersten Başlayın

Vakit kazanmanızı, az zamanda çok puan kazanmanızı sağlar.

c) Her Soruya Şans Tanıyın

Şıklardan önce soru metnini okuyun.

Soru köklerini iyi anlayın. Şıkların tamamını mutlaka okuyun.

Cevaplarınızı (çok iyi bir sebebi yoksa) değiştirmeyin.

İpuçlarını değerlendirin. Yanlışları eyleyin.

Hiçbir fikriniz yoksa cevap vermeyin (mecbur değilsiniz).

Hiçbir soruda fazla vakit harcamayın, çünkü zor soru kesinlikle daha fazla puan kazandırmaz.

d) Tuzak Sorularda Dikkat

Yanıtıcı cümle veya sözcüklere dikkat edin.

Bazı yanıtlar sorunun içinde gizlidir.

“Uzun soru”, “zor soru” demek değildir.

Altı çizili veya koyu yazılmış sözcüğe dikkat ediniz.

e) Turlu Soru Çözme Yöntemi

Cevaplandırılmayan soruları soru kitapçığında bir işaret veya simge ile simgelenen o soruların ikinci turda daha kolay bulunmasını sağlar.

f) Özel Bir Kodlama Sistemi Geliştirerek Soru Kitapçığı Üzerinde İşaretleyin

Örneğin doğru cevabı daire içine alarak, kesinlikle doğru olmayacak cevabı çarpı atarak vb. gibi

g) İnsan psikolojisi soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir. Bu nedenle soru formlarında altı çizili veya kalın yazı karakterli ifadeleri daha dikkatli okumalısınız.

h) Cevap şıklarından sorunun çözümüne gitmek de test tekniğinde önemli bir yoldur. Yüzde yüz emin olmadığınız sorularda şıkları eleterek doğru cevaba yaklaşabilirsiniz.

k) Soruları okurken hızınızı kesecek olan dudak kıpırdatarak okumaktan uzak durulmalı... Ve her okuduğunuz kelimenin altını çizmeyin.

l) Gruplayarak İşaretleme Yapın

Size zaman kazandırır(18-21 dk), kaydırma ihtimalini azaltır ve en önemlisi zihnizi dinlendirir.

m) Üçlü Bir Zincir Kurulabilir, Ancak Dörtlü Zincirin Bir Yerinden Kırılması Gerekir.

Örneğin üç tane sorunun cevabının üst üste b şıklı olması olağandır ama dört tanesinin üst üste b şıklı olması zor bir ihtimal.