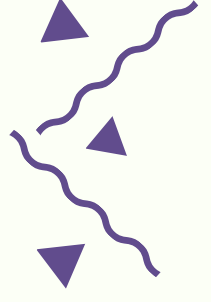


SINAVLARDA BAŞARILI OLMA VE ÇALIŞMA YOLLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?

Aldığımız eğitimlerden edindiğimiz kazanımların derecesini sınavlar belirliyor. Dolayısıyla, bilgisini kanıtlamak ve bilgi sahibi olmanın mükâfatını almak isteyen her öğrenci için sınavlar oldukça önemlidir. Sınavda başarılı olmak ise sadece sınav anıyla ilgili değil; komple bir sürecin sonucudur. Sınavda başarılı olmak için bu süreci 3 aşamalı olarak ele almamız gerekiyor. Bunlar:

1. Sınav hazırlık sürecinde yapılması gerekenler.
2. Sınav öncesi yapılması gerekenler.
3. Sınav anında yapılması gerekenler.

Bu makalede özellikle çocukların sınav başarısını artırmayı hedeflese de anlatılanların tamamı yetişkinler için de geçerlidir. İşte sınavda başarılı olmak için adım adım yöntemler.

1- SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Sınav hazırlık süreci koca bir eğitim dönemini ifade eder. Geçiş sınavlarına veya dönem sınavlarına hazırlanırken aşağıdaki önerileri değerlendirmek sınavda başarılı olmamızı sağlayacaktır.

Ters Motivasyondan Kurtulmak: Her şeyden önce ters motivasyondan kurtulmalısınız.

- Çok çalışıyorum ama sınavda yapamıyorum,
- Sınavda bildiğimi unutuyorum,
- Sınav süresi bana yetmiyor,
- Sınavda çok heyecanlanıyorum,
- Çok çalışıyorum ama başaramıyorum.

Şeklindeki moral bozucu düşünceleri terk etmelisiniz. Sınavda başarılı olmak için ne yapılmalı sorusuna verilecek ilk cevap karamsarlıktan kurtulmak olmalıdır. Bu düşüncelerden kurtulmak için sınavda başarılı olmanın size neler kazandıracığına odaklanmanız gerekir.

İlkokul öğrencisi için ailesinin takdirini almak da bir çeşit motivasyondur. Sınavla girecek kişi neyi amaçladığını ve başarılı olduğunda neyle ödüllendirileceğini bilmeli; sonuca odaklanmalıdır. **Çalışma Planı Yapmak:** Başarılı olmak için, sınavda sorumlu olduğumuz konulara son gün değil; öğrenim dönemi içerisinde, programlı bir şekilde çalışmalıyız. Yetişkinler kendi çalışma planlarını günlük veya haftalık yaparken, çocuklara karşı da yönlendirici olmak gerekir. Bu konuyu "Okulda Başarılı Olmanın Yolları" başlıklı makalede detaylı anlattığımız için bir sonraki başlığa geçebiliriz.

Kendimizi Test Etmek: Sınav hazırlık sürecinde kendimizi test ederek eksiklerimizi görüp, tamamlama şansına sahip olabiliriz. Deneme sınavları çözmek, sınavda başarılı olmak için oldukça önemlidir.

Hazırladığımız sınav emsal teşkil eden deneme sınavları sayesinde yanlış yaptığımız soruların doğru cevabını bir kez daha hatırlamış oluruz. Bununla birlikte pratik yapmış olacağımız için sınav günü, sınav süresini oldukça etkin kullanabiliriz.

Deneme sınavlarını, sınav kaygısını azaltan (sınav stresini yenmemizi sağlayan) pratik yapma aracı olarak da görebiliriz. Ayrıca tekrar etmek, bilgilerin hafızamızda kalıcı olmasını sağlayan güçlü yöntemlerden biridir. Deneme sınavları, bilgilerimizi tekrar etmemizi sağlar.

Beyni Zinde Tutmak: Spor ve zeka oyunu gibi egzersizler ile beyni zinde tutmak, sınavlara iyi bir şekilde hazırlanmamızı sağlar. Cep telefonunuza veya tabletinize indirdiğiniz bir uygulama ile günlük yarım saatlik beyin egzersizleri yapabilirsiniz. Bu egzersizler beyninizi daima zinde tutar.

2- SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

Bütün bir dönem boyunca sınava hazırlandık. Yarın veya 2 gün sonra sınava gireceğiz. Öyleyse, sınavda başarılı olmak için sınav öncesi yapmamız gerekenleri de bilmemizde fayda var.

Ders Çalışmayı Sonlandırmak: Sınava 1-2 gün kala ders çalışmak önerilmez. Süre daralmıştır ve kafamızın karışmasını engellemeliyiz. Bu yüzden son günleri daha çok dinlenerek veya sosyalleşerek geçirmekte fayda var.

Uyku Düzeni: Uyku düzenimize dikkat etmek sadece sınav haftası için değil; başarılı öğrenci olmak için her zaman önemlidir. Bu bilgiyi hatırlatmakla birlikte özellikle sınav arefesinde daha dikkatli olmamız gerektiğinin altını çizelim.

Sınav öncesi ne çok erken, ne de çok geç yatmamalıyız. Çok erken yatmak, yatakta uzun süre dönüp yine uykusuz kalmamıza sebep olabilir. Uykusuz kişi okuduğunu anlama konusunda güçlük çeker. Soruları tekrar tekrar okuması gerekebilir. Bu da zaman kaybına yol açar ve sınav süresini etkin kullanamamış oluruz.

Beslenme: Sınava girmeden önce zihin açıcı yiyecekler tüketmek, sınavda başarıyı artıran unsurlardan biridir. Sınavdan önce hamur işi gibi ağır yemekler tüketilmesi önerilmez.

Sınava Girmeden Önce Zihin Açıcı Yiyecekler

Fırınlanmış veya ızgara balık tüketebilirsiniz. Balık ve balık yağı dikkati ve konsantrasyonu artırır.

Ispanak tüketebilirsiniz. Potasyum oranı yüksek olduğu için beyindeki sinapslar arası iletişimi hızlandırır.

Bol su tüketmeyi ihmal etmeyin. Uzun süre su içmemek, beynin hacminde daralma ve konsantrasyon yeteneğinde körelmeye sebep olmaktadır.

Sınava girmeden önce ceviz tüketmeyi de ihmal etmeyin. Ceviz, omega ürünü yüksek, hafızayı güçlendirici etkisi olan bir besindir.

Sınav günü hafif bir kahvaltı yapın. Sınava aç karınla girmeyin.

Sınavda başarılı olmak için son günlerde beslenme alışkanlıklarınıza ekstra özen gösterin.

3- SINAV ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

Öncelikle bu sınava ilk kez tabi tutulmadığınızı hatırlayın. Bugüne kadar çok benzer biçimlerde deneme sınavları yaptınız zaten. Sınavda başarılı olmanın sırları arasında "heyecanı yenmek" çok önemli bir detaydır. Sınavda başarılı olmak için heyecanınızı bastırmayı öğrenmiş olmalısınız. **Zamanı Doğru Kullanmak:** Sınav süresini etkin kullanmak için takılmadan ilerleyebileceğiniz sorulara öncelik verin. Hakkında hiçbir fikre sahip olmadığınız sorulara yorum yapayım derken 5-10 soru çözümlük süreyi feda etmeyin. Hemen o soruyu atlayıp bir sonraki soruya geçin. Sınav sonunda zamanınız kalırsa bu tür soruları yeniden değerlendirmeye alabilirsiniz.

Şıklarda Kaydırma: Şıklarda kaydırma yapmadığınızdan emin olun. Sınavda başarılı olduğu halde şıklarda kaydırma yaptığı için neredeyse tüm cevapları yanlış olan kişilerin hikayelerini duymuşsunuzdur. O hikayelerden birinin kahramanı olmamak için çok sık yapılan bu hataya düşmediğinizden emin olun.

Cevap İçin Acele Etmek: Sorunun tamamını okumadan yorum yapmayın. "Kesin bunu soruyor" demeyin. Bazı soru kalıplarına alışık olduğumuz için şıkları gördüğümüz anda cevabı verebiliyoruz ancak bu acelecilik bazen bizi yanıltabilir. Aynı soru "aşağıdakilerden hangisidir – hangisi değildir" gibi iki farklı şekilde karşımıza çıkmış olabilir. Önce sizden isteneni netleştirin.

Bağlantılı Sorular: Testlerde sıklıkla birbiriyle bağlantılı sorularla karşılaşırız. Mesela 3. Sorunun cevabı 5. Sorunun cevabı hakkında ipucu verebilir. Bu tür soruları tespit edip şıkların bazılarını eleyebiliriz.

"Genel olarak sınavda başarılı olmanın sırları bunlardır. Herkesin, öğrenme stili farklı olabileceği için sınava hazırlık süreçlerinde farklı teknikler kullanılıyor olabilir."

