

SINAVA ON KALA

Sınavlar yılın her döneminde gündemi oldukça meşgul eden ve her yaştan insanın ve toplumun her kesimini ilgilendiren önemli bir konudur. Üniversite adaylarının en çok merak ettiği, son gün yaşanan tedirginlik hissini nasıl aşacakları ve son günde neler yapmaları gerektiğidir. Pazar günü öğrenciler üniversiteye girişin ilk basamağı olan YGS' ye (Yükseköğretime Geçiş Sınavı) girecekler. YGS' nin üniversite yerleştirme puanına etkisi ise ortalama % 40 civarında. Bu değeri göz önünde bulundurarak öğrencilerin sınava 1 hafta kala ve sınav günü nelere dikkat etmeleri gerektiğinden bahsetmek istiyorum.

Öğrenciler sınavın ciddiye alınacak bir basamak olduğunu ama aşılamayacak bir engel de olmadığını düşünerek motivasyonlarını kontrol altında tutmalıdırlar. Bu bağlamda sorulara önyargılı yaklaşmamalıdır. Sınav sorularının zorluk derecesine baktığımızda %70' i çalışan herkesin yapabileceği standartlardadır. %10' u ise zor ve çok kolay sorulardan oluşur. Geri kalan % 10 ise çok daha zordur.

Son bir hafta kala konu çalışmak yerine denemeye ağırlık vermeniz gerekiyor. Denemede yapılan her bir yanlış soru için uzmanlardan yardım almalısınız. Bu yöntemle hata payınızı azaltabilirsiniz. Sınavda yüksek başarı elde edeceğim düşüncesiyle uyku düzeninizi bozmayınız. Eğer geç saatlerde yatıyorsanız son haftada bir düzen oturtmanız gerekir. Geç saatlerde yatmanız stresle beraber yaklaşan sınav gününü düşünmek sınav akşamı uyku düzenini altüst edebilir. Sınav sabahı çok yorgun kalkmamak için bir hafta önceden erken yatarak önlemini almış olursunuz.

Sınava bir gün kala zihni zorlayacak etkinliklere son verilmelidir. Adaylar sınava az kala özellikle cumartesi günü ağır bedensel hareket gerektiren sporlardan kaçınmalıdırlar. Gece rahat uyuyabilmek için sınavdan bir gün önce sabah erken kalkınmasında fayda var. Gün içinde hava koşulları göz önünde bulundurularak bir yürüyüş yapılabilir veya sınav olunacak okul ziyaret edilebilir. Son gün ders çalışmamak adayları kaygılandırıcaksa, zihni zorlamamak şartıyla daha önceden alınmış ders notlarına bakılabilir. Adayların o gün için diğer günlerden farklı beslenme veya dinlenme gibi etkinlikler, normal akışı etkileyeceğinden dolayı dikkatli olmaları gerekir. Akşam her zamanki saatinde dinlenmeye çekilmelidir. Yatmadan önce gerekli belgeler bir çantaya koyarak kontrol edilmelidir.

Sınava girecek adayları ve ailelerini endişelendiren farklı bir durum ise adayların sınava bir gün kala uyuyamamalarıdır. Bu durumla karşılaşan aileler kaygılanmaktadır. Ailelerin bu durumu öğrencileri de etkilemektedir. Ailenin veya adayın bilmesi gereken ise bu sürecin normal olduğudur. Bu durumda adayın kendini uyuması için fazla zorlamaması, imkânı varsa bir duş alarak veya sevdiği bir etkinlik yaparak süreci geçirmesi gerekir. Sınava gireceğiniz binayı ve salonu önceden görmeye gitmelisiniz. Mümkünse sıranıza oturup 5-10 dakika vakit geçirmek sınav günü sizi rahatlatacaktır.



Şanlıurfa Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Kamberiye Mah. No: 57 (Akbank Karşısı) Haliliye/ŞANLIUR
Tel : 0414 216 91 00
E-Posta : 756039@meb.k12.tr
İnternet Adresi : <http://sanliurfaram.meb.k12.tr/>



EGİTİME
%100
DESTEK



Sınav günü geldiğinde; sabah uyandıgınızda tedirgin olmanın size bir fayda sağlamayacağını hatırlayın. Kahvaltınızı yaptıktan sonra sınav yerine ulaşmak için harekete geçin. Kahvaltıda şeker içerikli besinler size katkı sağlayabilir. Bizim özel tavsiyemiz kuru üzüm tüketmenizdir. Bu kan şekerinizi uzun süre dengede tutacak bir besindir. Kıyafetlerinizi rahat olacak şekilde tercih edin fakat fazla rahatlık size fayda sağlamayacaktır. Bizim tavsiyemiz deneme sınavlarında ki giyiminize yakın bir giyim tarzını tercih etmeniz yönündedir.

Sınav esnasında sağınızdaki ya da solunuzdaki diğer adayların ne yaptığını nasıl çözdüğü ile ilgilenmeden kendi kitapçığınız ile baş başa kalın. Görevli personelin ayak seslerini ya da sınıftaki diğer sesleri kafanıza takmadan deneme sınavlarında izlediğiniz test çözüm sırasını izleyerek soruları çözmeye çalışın. Yapamadığınız soruyu es geçerek sonra tekrar geri dönün. Çoğunlukla geri döndüğünüz soruları çözeceksiniz. Turlama yöntemi denilen bu yöntemi tercih etmenizde fayda vardır. Soruları dikkatli bir şekilde tam okuyun. Yapılmamıştır' ı yapılmıştır diye okumamak için altı çizili soru cümlelerine dikkat etmelisiniz. Dikkatiniz dağıldığında ya da çok gerginleştiğinizi(avuç içi terleme, ayakları kontrolsüz sallama, derin nefes alıp vermenin sıklaşması, kaygılanma) hissederseniz, nefes egzersizi (Burnunuzdan derin nefes alıp, yavaşça ağzınızdan verebilirsiniz)yapmakta fayda var. Böylece vücut kaslarınızı gevşetmiş olursunuz.

Genellikle yapılacak en büyük hata çok üzölmek veya çok sevinmek olacaktır. Sınav sonrası rahat tavırlar sergilemeniz ve hayatınızın bir sınavdan ibaret olmadığını göstermeniz gerekmektedir. Sonuç her ne olursa olsun sizi belirleyecek sınav değildir. Bu nedenle sadece üniversiteye giriş sınavına girdiğinizi gerektiğinde çevrenize de anımsatabilirsiniz.

Haliliye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Şanlıurfa Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü Olarak Sınava Girecek Tüm Öğrenci Ve Anne Babalarımıza Başarılar Dileriz 😊



Şanlıurfa Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Kamberiye Mah. No: 57 (Akbank Karşısı) Haliliye/ŞANLIUR
Tel : 0414 216 91 00
E-Posta : 756039@meb.k12.tr
İnternet Adresi : <http://sanliurfaram.meb.k12.tr/>



EGİTİME
%100
DESTEK

