

MOTİVASYON DESTEKLERİNİ GÖZDEN GEÇİRELİM



ŞİMDİ SINAV HAZIRLIK SÜRECİNDE VE SINAV SENESİNDE YAPMIŞ OLMAN GEREKENLERE BİR GÖZ ATALIM. SINAVA NASIL HAZIRLANDIN?

Çok soru değil, farklı tarzda soru tipleri çözdüysen ve yaptığın yanlışları gözden geçirdiysen,

Kendine hedef soru sayısı belirleyip zaman geçtikçe soru sayısını ve hızını arttırdıysan,

Geçmiş yıllara ait LGS'de çıkan soruları ve yayımlanan örnek soruları çözdüysen,

Yeni nesil sorular için branş öğretmenlerinizin öğrettiği taktikleri iyi kavramaya çalışıp, yapamadığında mutlaka yardım aldıysan,

Yeni nesil sorularda da başarı oranının artmasına yardımcı olacak olan günde mutlaka en az 40 dakika kitap okuma rutinini oluşturduysan,

Yeni bir konuyu öğrendikten sonra soru çözmeye önce kolay sorulardan başlayıp daha sonra orta seviyede sorular çözüp ve son olarak da yeni nesil sorulara baktıysan,

Konuları daha hızlı kavramana yardımcı olması ve sınavda süreyi daha iyi kontrol etmeni kolaylaştırması için deneme sınavlarına girdiysen,

Girdiğin deneme sınavları dışında evde de mutlaka süre tutarak deneme sınavı alıp çözdüysen,

Son olarak tüm derslerine aktif ve vaktinde katılıp düzenli bir program oluşturduysan; ders çalışma dışında da mutlaka sevdiğin şeylere zaman ayırdığın, hedef belirleyip kendini motive ettiğin bir sene geçirdiysen sınav hazırlık sürecini oldukça sağlıklı ve verimli geçirmişsin demektir.

Son hazırlıklarında eksik kaldığını ve kaygı düzeyini arttırdığını düşündüğün bir şey varsa konuların çok detayına girmeden kısa tekrarlar yapmaya ne dersin? Yalnız sınavdan bir ya da iki gün önce ders çalışmayı bırakmalı, fiziksel ve yorucu aktiviteler yapmaktan kaçınmalısın.

VE ARTIK SINAV GÜNÜ...

Sınavda kullanacağın araç gereçleri (kimlik, giriş belgesi, kalem, silgi, hazneli kalemıraş, su, gözlük v.s.) hazırla, sınav sabahına bırakma. Evin çıkış kapısının önüne koy. Böylece unutmazsın.

Sınav salon ve sıra numaranı mutlaka kontrol et.

Sınavdan en az 30 dakika önce sınav yerinde hazır ol. Bu seni psikolojik olarak da sınav hazırlayacaktır.

Sınavda test çözme tekniklerini kullan. Onların bazılarını hatırlayalım

Soruları okurken soru kökünü anlamaya çalışarak oku. Önce soru kökünü okursan zihnin soruya hazırlık yapar ve paragrafı ona göre okursun, bu da sana zaman kazandırır.

Sorudaki ipuçlarını yakala! Altı çizili veya koyu puntıyla yazılmış kısımlara mutlaka dikkat et! Sınav girdiğin sınıftaki saate göre zaman yönetimini planla.

"Turlama Tekniği"ni kullan. Çözemediğin soruya işaret koyup geç. Tüm soruları cevapladıktan sonra geriye dönüp işaret koyduğun soruya zaman kalırsa tekrar bak.

Soru çözme hızını yavaşlatma! Soruları sesli ya da dudaklarını kıpırdatarak değil gözlerinle içinden oku. Soruyu okurken sadece ipuçlarının ve önemli gördüğün yerlerin altını çiz. Böylelikle soruya geri döndüğünde tüm soruyu okumakla zaman kaybetmezsin.

Sorulara önyargılı yaklaşma! "Bu soru çok zor" , "Bu soru çok kolay" gibi yargılardan kaçın.



Şimdi Sınav hazırlık sürecinde ve sınav senesinde yapmış olman gerekenlere bir göz atalım. Sınav nasıl hazırlandın?



SEVGİLİ ANNE BABALAR!

Fazla bilgi sahibi olmadığın sorularda şıkları eleme metodunu kullan. Şıklardan giderek doğru yanıtı bulmaya çalış. Buna rağmen yine de çelişkide kalıyorsan boş bırak.

Sınav kitapçığında işaretlediğin seçeneği, cevap kağıdına da doğru bir şekilde işaretlediğinden emin ol. Aynı zamanda sonradan kitapçık üzerinde cevabını değiştirdiğin soruları cevap kâğıdı üzerinde de değiştirmeyi unutma.

Sınav bitiminde kitapçık ve cevap kâğıdını gözetmen öğretmene teslim et; sınav yoklama listesine imza atmayı unutma.

Sınav arasında okul bahçesine çıkıp hava alman bir sonraki oturum olan sayısal oturuma hazırlıkta önemlidir. Bu sürede motivasyonunun etkilememesi için sorular ve sınav hakkında konuşmamaya kendini dinlendirmeye özen göster.

Ve artık sınav bitti. Dinlenmenin ve sınavı geride bırakmış olmanın tadını çıkar.

Lise eğitiminde şimdiden sana başarılar diliyoruz.

Tercih dönemi için okulun ve Altındağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümünden destek alabilirsin.



Ebeveynlerden ve aile üyelerinden gelecek olan başarı dileklerinde öğrencinin kaygısını artıracak ifadelerden, kıyaslamalardan kaçınılmalıdır.

Sınavı farklı bir anlam yükleyip çocuğun kaygısının artırılmaması için ev içindeki davranışlarınıza ve iletişim dilinize dikkat edin.

Sınav günü yaklaşımınızı abartmayın. Sınav gününe kadar daha önceden nasıl davranıyorsanız öyle davranın.

Bu sınavın bir ölüm kalım meselesi olmadığını çocuğunuza kendi cümlelerinizle söyleyin. Beslenme ve uyku düzeni ile ilgili gerekli ev ortamını sağlayın.

Sınavdan çıktığında onu endişeli, meraklı bir yüz ifadesiyle değil güler yüzle karşılayın. Sınavı nasıl geçmiş olursa olsun yıl boyunca emek verdiği bir sınavdan çıkmış olacağı için çocuğunuzun olumlu şeyler duymaya ihtiyaç duyacağını farkında olun. Sınav hakkında konuşmak istemiyorlarsa ısrarcı olmayın.

Sınav sonuçlarının açıklanmasının ardından tercih süreçleriyle ilgili yayınlanacak olan tercih ve yerleştirme kılavuzunda belirtilen tarihler arasında yapılacak tercih süreçlerini yakından takip edin. Yaz tatili programınızı tercih dönemi başlangıç- bitiş ve nakil tarihlerini dikkate alarak planlayın.



@ALTINDAGRAM



@RAMAltindag



0 312 347 61 94



Örnek Mah. Adalı Halil Sk.
No :12 Altındağ / ANKARA



2022 "LGS SÜRECİNDE DUYGU DÜZENLEME VE SINAVA HAZIRLIK

Sevgili genç! LGS akademik bir sınav olsa da; yalnızca ders çalışmak yeterli değildir. Öğrencinin sınavda başarılı olmasında psikolojik sağlamlığı çok büyük rol oynar. Eğitsel-akademik hazırlığın yanı sıra biyolojik ve ruhsal olarak hazırlanman ve duygularını düzenleyebilmen de önemlidir. Bu konuda sana yardımcı olmak için broşür hazırladık.

