

MEVLANA AKADEMİK LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

SINAV STRATEJİLERİ

Son Düzükte
Zamanı Etkili
Kullanma
Bülteni



SEVGİLİ ÖĞRENCİM MERHABA;

Uzun zamandır başarılı bir sonuç için emek veriyorsun, şimdi bu emeklerin karşılığını alma zamanı. Hedeflerine ulaşman için tüm bu çabaların yanında, sınav sırasında hem psikolojik olarak daha iyi hissedebileceğin hem de performansını artırabileceğin bazı taktikler paylaşacağım.



***Öncelikle eksik olduğun konu var ise hızlıca bitir. Bunu yaparken en az haftada iki deneme çözmeyi ihmal etme.**

***DENEME ANALİZİ bu dönemin seni en çok geliştirecek yöntemi. beğendiğin, zorlandığın soruları mutlaka bir defterde topla, haftanın bir günü bu defterdeki soruları yeniden gözden geçir.**

***Haftanın bir günü HIZLI TEKRAR yap. Baştan sona tüm konuları, formülleri gözden geçir. Zaten artık bir çoğunu bildiğini farkedeceksin.**

***Denemelere başlarken KENDİNE GÜVEN ve bunu yüksek sesle söyle. Hedeflediğin neti bu denemede yakalayacaksın. Ben de sana güveniyorum :)**

***Artık AYT'ye odaklan. AYT çalıştıkça netlerin daha hızlı yükselecek ve biliyorsun AYT sorularının katsayısı daha yüksek. Yani AYT'yi ihmal etmek gibi bir ihtimal yok.**

***TYT'yi branş denemeleri ve karma testler ile devam ettirmen faydalı olur. İyi analiz edilmiş her deneme öğretici ve geliştiricidir. TYT feni deneme öncesi tekrar etmen faydalı olacaktır.**

****TURLAMA TEKNİĞİ kullan. Baştan yapabildiğin soruları çöz ve geri döneceğin soruları belirgin şekilde işaretle.**

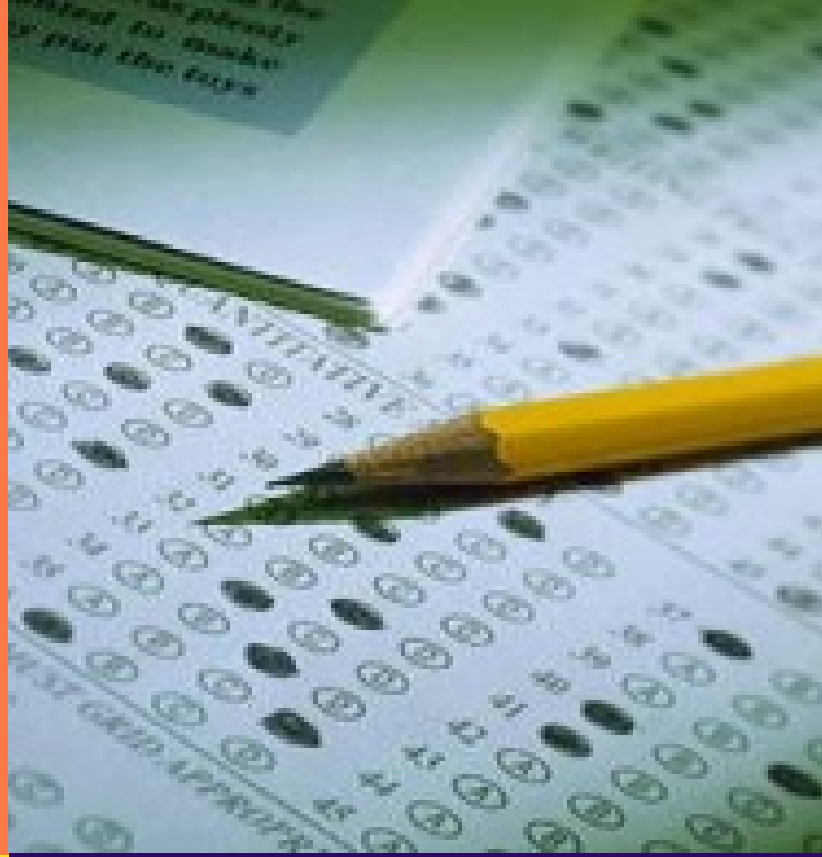
***Kaygı düzeyin yüksekse (kaygının fiziksel, düşünsel, duygusal belirtilerini konuşmuştuk onları hatırlayıp kendini değerlendirebilirsin)BAŞARILI OLDUĞUN VE KENDİNE GÜVENDİĞİN DERSTEN BAŞLA. Bu sınav anında kaygının düşmesini ve motivasyonunun artmasını sağlar.**



***CESUR OL, ÖN YARGILI OLMA. Özellikle matematik ve geometride uzun ve şekilli sorular seni korkutmasın. Genellikle uzun sorular çokça bilgi içerir fakat çözüm sandığın kadar zor değildir.**

***SORULARLA İNATLAŞMA. Bazen bu durum soruda her seferinde aynı hatayı tekrar etmemizle sonuçlanır. Ciddi zaman kaybı yaşarız. Halbuki başka soruları çözdükten sonra yeni bir gözle dönüp sonuca ulaşamadığımız soruya baktığımızda işlem hatamızı ya da basit mantık hatamızı görürüz.**

***BİR SAYFADAKİ SORULARI BİTİRİNCE YANITLARI OPTİK FORMA GEÇİR.** Bu taktik hem kaydırma yapmanı engelleyecek hem de işaretleme yaparken zihninin kısa aralar sayesinde rahatlamasını sağlayacaktır.



***UYKU VE BESLENME DÜZENİNİ SINAV GÜNÜ İÇİN STANDARTLAŞTIR.** Sınav günü bedenine sürpriz yapma şimdiden uykunu ve beslenmeni standart hale getir. Denemelerini 10.15'de başlayacak şekilde planla. (Ramazanda oruç tutan öğrencilerimiz iftar sahur arasını ve sahurdan sonraki 4-5 saati çalışmak için kullanabilirler. Fakat ramazan biter bitmez bedenimizi eğitmek adına sınav rutinine başlamalıyız.)

***NEFES EGZERSİZİNİ DENE.** Soruların içinde kaybolduğunu hissediyorsan veya sıkıldıysan kısa bir süre ara verip nefes taktiği yap. Gözlerini kapat ve karnını şişirerek burnundan nefes al. İçinden dörde kadar saydıktan sonra karnını indirerek nefesi ağzından ver. Bunu 3 defa tekrar etmek sana süre kaybettirmez, aksine vücuduna aldığın oksijen dengesini düzenleyerek önündeki süreyi daha verimli geçirmene yardımcı olur!

***KAĞIT ÜZERİNDE İŞLEM YAPMAK ZAMAN KAYBI DEĞİLDİR. Özellikle uzun problemleri daha iyi anlamlandırmak için anladıklarını simgeleştirerek yaz. İşlemleri kağıt üstünde yap.**

Çalınan her kapı hemen açılsaydı; ümidin, sabrın ve isteğin derecesi anlaşılmazdı.

Hz. Mevlana

***GEREKTİĞİNDE BOŞ BIRAK. Yanlışlarının doğruları götürdüğünü unutma seçenekleri iki şıkka indirmeden kesinlikle işaretleme yapma.**

BU ZORLU YOLDA ÖĞRETMENLERİN VE TÜM MEVLANA AİLESİ OLARAK SENİNLEYİZ. AKLINA TAKILAN, İHTİYAÇ DUYDUĞUN KONULARDA BANA RAHATLIKLA ULAŞABİLECEĞİNİ UNUTMA.

MOTİVASYONUN BOL OLSUN...