

SINAVLARDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAPILMASI GEREKENLER:

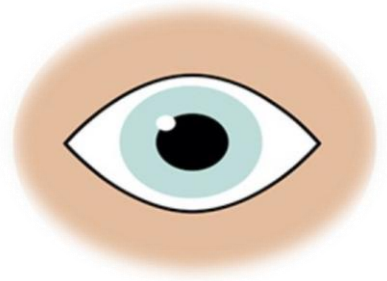
Başarıya ulaşmak için öncelikle planlı ve disiplinli şekilde çalışılması gerekmektedir. Her bireyin kendine has ve farklı bir çalışma stili bulunabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin çalışma yöntemleri de farklı olmaktadır.

1. Öğrenme Stilleri:

Her bireyin kendine özgü öğrenme stili bulunmaktadır ve çalışmalardan en yüksek verimin alınabilmesi için öğrenme stiline tespit edilerek buna uygun ders çalışılması önemlidir.

Görsel Öğrenme Stili:

- Dünyayı görüntülerle algılar.
- Konuşmak veya hareket etmekten çok gözlem yapar.
- Ayrıntılara dikkat eder.
- Okumak, yazmak, plan yapmak ve not tutmaktan hoşlanır. Bu yolla daha iyi öğrenir.
- Anlatılanların grafik, tablo, resim gibi görsel araçlarla desteklendiğinde daha iyi öğrenir.



İşitsel Öğrenme Stili:

- Dünyayı söz ve seslerle algılar.
- Yüksek sesle veya içinden tekrar yapar.
- Dinleme alışkanlığı iyidir.
- Seslere duyarlıdır. Gürültülü ortamlarda dikkati dağılabilir.
- Dinleyerek, tartışarak, anlatım ve soru cevap tekniğini kullanarak, müzik ve ritim ile daha iyi öğrenir.



Kinestetik (Dokunsal) Öğrenme Stili:

- Dünyayı duygularıyla algılar.
- Okumak ve düz anlatım tekniklerinden çabuk sıkılabilir. Uygulama yaparak daha iyi öğrenir.
- Fiziksel temas kurarak, yaparak, yaşayarak, pandomim, drama, oyun, deney gibi tekniklerle daha iyi öğrenir.



2. Verimli Çalışma Teknikleri:

Öğrenmenin en verimli hale getirilebilmesi için tekrar yapmayı içeren planlı ve düzenli bir çalışma alışkanlığı kazanılmalıdır.

Öğrenmeye Hazır Bulunmak:

Verimli çalışmanın yapılabilmesi için öğrencinin uygun şartları sağlaması ve öğrenmeye hazır bulunabilmesi gerekmektedir. Öncelikle öğrencinin çalışmaya olan motivasyonunu sağlamış olması önemlidir. Bununla birlikte öğrenci sürekli olarak ders çalışmak üzere belirlemiş olduğu ortamda çalışmalarını sürdürmelidir. Çalışmalarını masada gerçekleştirmesi, gerekli araç-gereçleri yakınında bulundurması gerekmektedir.

Zamanı Planlamak:

Günlük ve haftalık olarak yapılacakların belirlenmesi ve uygun şekilde zamanın planlanması verimin artırılması açısından önem taşımaktadır. Zamanın verimli kullanılabilmesi için:

Hangi ders-konuya, hangi günün ne kadar süreyle ayrılacağı belirlenmesi önemlidir.



Zaman planlaması yapılırken sınav tarihleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Hazırlanacak olan ödevler ve bu ödevlere ayrılacak olan süreler belirlenmelidir.

Planlaması yapılan ancak planlanan zamanda gerçekleştirilmemiş olan çalışmaların ne zaman tamamlanacağı belirlenmelidir.

Dinlenme, spor yapma, televizyon izleme, gezme gibi çeşitli ders dışı etkinliklere ayrılacak zamanlar planlamada göz önüne alınmalıdır.



Okuma becerisi geliştirilmelidir. Sık okumalar yapılarak okuma hızı ve okuduğunu anlama becerilerinin geliştirilmesi çalışmalardan en yüksek verimin alınmasında önemlidir.

Önemli görülen noktalarla ilgili doğru not tutulmalı ve tutulan notlar uygun şekilde muhafaza edilmelidir. Not tutarken önemli noktaların atlanmamasına ve anlaşılır şekilde not alınmasına özen gösterilmelidir.

Yapılan çalışmalar belli aralıklarla gözden geçirilmeli ve tekrar yapılmalıdır.

SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER:

- Sosyal ve fiziki aktivitelere zaman ayrılmalıdır. Özellikle sınavın yaklaştığı günlerde yürümek, spor yapmak gibi fiziki aktivitelere zaman ayrılması ruhsal açıdan daha rahat hissedilmesine yardımcı olmaktadır.

- Öğrenci kendine zaman ayırmalıdır. Negatif duyguların yerine pozitiflerini koyabilmek için zevk alınan etkinlik ve hobilere hafta içerisinde en az birkaç saat ayırılmalıdır.
- Beslenme düzeni sağlanmalıdır. Özellikle şekerli gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Beden sağlığına önem verilmelidir. Daha fazla ders çalışmak amacıyla uykunun gelmesini engellemede kahve, çay gibi uyarıcı maddeler veya ilaçların kullanılması önerilmemektedir. Bunların yerine doğal içecek ve meyvelerin kullanılması daha yararlı olacaktır.
- Uzmanlarca 12 yaşından büyükler için ortalama uyku süresinin 8-8,5 saat arasında olması önerilmektedir. Normalden daha az ya da çok uyumak uyku düzeninin bozulmasına sebep olabilir.
- Nefes alma ve gevşeme tekniklerinden yararlanılması yararlı olabilir.

Sınava Az Kala Yapılması gerekenler:

1. Ders Çalışma:

- Öğrenme değil pekiştirme ağırlıklı olarak çalışılmalıdır. Öğrenilen bilgilerin tekrarları yapılmalı ve konular pekiştirilmelidir.
- Deneme sınavlarında boş bırakılan veya yanlış yapılan soruların konuları tekrar edilmelidir.
- Dikkat dağınıklığı yaşandığında kısa aralar verilmelidir.



2. Deneme Sınavları:

- Deneme sınavları eksiklerin fark edilmesini sağlamaktadır. Deneme sınavlarının analizlerinin yapılarak eksik görülen konuların tekrar edilmesine özen gösterilmelidir.
- Deneme sınavları sınav süresinin etkin kullanılmasını ve sınava adapte olunmasını sağlar.

Sınava Son 1-2 Gün Kala Yapılması Gerekenler:

- Hatırlatma amaçlı yazılmış notlar gözden geçirilmelidir.
- Stresli ve yorucu faaliyetlerden uzak durulmalı, dinlenmeye çalışılmalıdır.

Sınav Akşamı Yapılması Gerekenler:

- Ağır yemekler yenmemelidir.
- Yakın çevreden moral desteği alınmalıdır.
- Sınavda ihtiyaç duyulacak evraklar ve giyilecek kıyafetler hazırlanmalıdır.
- Vaktinde yatılmalıdır.

Sınav Sabahı Yapılması Gerekenler:

- Mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.
- Sınavla ilgili araç-gereç ve evraklar kontrol edilmelidir.
- Sınav yerine erken ulaşılmalıdır.



SINAV ANINDA YAPILMASI GEREKENLER:



- Kitapçığa göz atılmalıdır. Kitapçıktaki eksik sayfa, baskı hatası vb. durumunda gözetmenlere durum bildirilmelidir.
- En iyi olunan dersten başlanması vakit kazanılması ve sınava yüksek motivasyonla başlanmasını sağlayabilmektedir.
- Şıklardan önce soru metnini okunmalıdır.
- Şıkların tamamı okunmalıdır.
- İpuçları değerlendirilmeli ve yanlışlar elenmelidir.
- Akıl yürütülerek sonuca ulaşılamayan sorulara cevap verilmemelidir. Sınavda yanlışların doğruları götüreceği unutulmamalıdır.
- Sorularda fazla vakit harcanmamalıdır.
- Tuzak sorulara, yanıltıcı cümle veya sözcüklere dikkat edilmelidir.
- Altı çizili veya koyu yazılmış sözcüklere dikkat edilmelidir.
- Cevaplandırılmayan soruların yanına kitapçık üzerinde işaret veya simge koyulması tekrar dönülerek cevap verilmesinde kolaylık sağlamaktadır.
- Sınavda sorudaki kesinlikle yanlış olduğu düşünülen şıklara çarpı atmak gibi kendi kodlama sisteminin kullanılması önemlidir.
- İnsan psikolojisi soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir. Bu nedenle soru köklerindeki altı çizili veya kalın yazı karakterli ifadeler dikkatli okunmalıdır.
- Cevap şıklarından sorunun çözümüne gitmek de test tekniğinde önemli bir yoldur. Yüzde yüz emin olunmayan sorularda şıkları eleyerek doğru cevaba ulaşabilmektedir.
- Soruları okurken hız kesecek dudak kıpırdatarak okumak ve her kelimenin altını çizerek okumak gibi davranışlardan uzak durulmalıdır.
- Optik kodlamaları gruplayarak yapmak öğrenciye zaman kazandırmakta ve kaydırma ihtimalini azaltmaktadır.



Elif ÇOLAK

Okul Psikolojik Danışmanı