

# M15 Sınava Hazırlanmak: Küçük Öneriler ve Teknikler

15.1

## Sınav Öncesi

Bir sınava veya teste hazırlanmak zor değil, özellikle nasıl hazırlanacağını biliyorsan. Şu ana kadar bu konuyla ilgili birçok teknik ve ipucu öğrendin. Bu sayfada en önemli olanları bir kez daha özetliyoruz ve sana yardımcı olacak birkaç ipucu daha veriyoruz.

Sınava hazırlık çalışmalarına sınavdan birkaç gün önce başla, sakın son akşama bırakma. Büyük sınavlardan önce kendine 4-5 günlük bir çalışma planı hazırla. Bu planı şöyle yapabilirsin:

### 1. Gün:

Sınav için hangi konuları öğrenmen gerekiyor? Elindeki kitaplara, kâğıtlara ve notlara bakarak tüm konuları kısaca gözden geçir. Öğrenmen gereken konuları üç gruba ayır. Tam anlayamadığın bir şey varsa bunu okulda sor ve öğren.

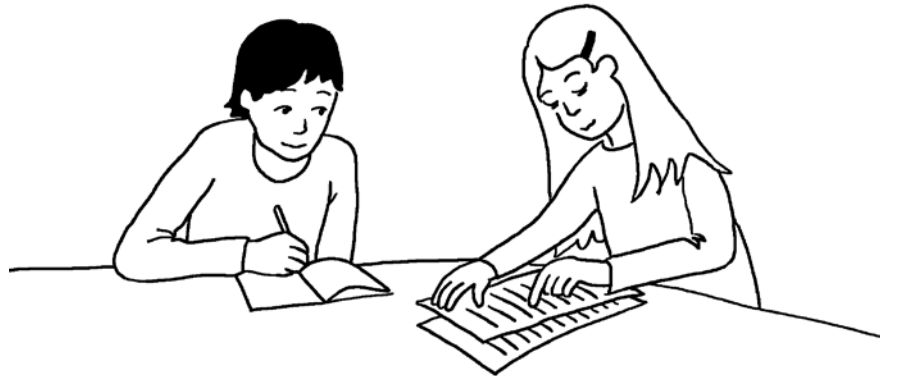
### 2., 3. ve 4. Gün:

Her gün bir gruptaki konuları iyice çalış. Diğer iki gruba kısaca göz at.

### 5. Gün:

Tüm konuları iyice tekrarla. Sınavdan önceki akşam erken yat. Böylece sınav günü uykunu almış ve dinlenmiş olursun.

Öğretmenin, sana yardımcı olacak birkaç öğrenme materyali verebilir (şayet daha önce vermediyse), böylece pekiştirme, tekrarlama ve alıştırma yapabilirsin: M1 "Alıştırma ve Çalışma Yapmak Niye Önemli – Bazı Öneriler", M2 "İçerikleri Doğru Anlamak ve Aktarabilmek" ve M3 "Kendi Alıştırma Aracını Kendin Yap". Bunları incele ve çalıştığın konuya uygun olan tekniği seç.



Bazen bir arkadaşınla birlikte sınava hazırlanmak daha iyi olur. Birbirinize sorular sorabilir ve destek olabilirsiniz.

Öğrendiğin konuları başka birine anlatmaya çalış. Başkasına anlatırken hangi konuları tam kavramadığını ve biraz daha çalışman gerektiğini hemen anlarsın.

Evde öğrenirken ve hatta sınav sırasında bile kısa bir rahatlama sana iyi gelebilir. Özellikle stresli olduğunda sana iyi gelecek ve seni rahatlatacak birkaç öneri ve kolay alıştırmaya:



- 1 dakika boyunca gözlerini kapat ve sadece nefesine odaklan.
- DERİN nefes al ve HIZLI nefes ver. Bunu 5 x kez tekrarla.
- Esneme ve gerinme (stretching) hareketleri yap.
- Parmak uçlarıyla alınına, şakaklarına ve saç diplerine masaj yap.
- Bir dakika boyunca sadece saatindeki saniye ibresine odaklanmaya çalış. Aklına gelen düşünceleri hemen kov.
- Gözlerini kapat ve güzel bir şey hayal et, örneğin tatilde gördüğün güzel bir manzarayı göz önünde canlandırmaya çalış.
- Bir yudum su iç.

## 15.2

### Sınav Öncesi ve Sınav Sırasında

Olumsuz şeyler düşünmekten kaçın ("Anlamıyorum" veya "Bunu nasılsa yapamam. Benim için çok zor" vb.) Bu tür düşünceler seni strese sokar, kendini kötü hissedersin. Sana hiçbir yararı olmaz. Onun yerine olumlu şeyler düşün, örneğin:

"Sınava iyi hazırlandım ve başarılı olacağım!"

"Başkaları yapıyorsa ben de yapabilirim!"

"Bugün güzel bir gün, sınav da iyi geçecek!"

"Bir sürü öğrenme tekniği biliyorum. İşler yolunda gidecek!"

### Sınav sırasında şu noktalara dikkat et:

- Sınava başlamadan önce sınav kâğıdına kısaca bir göz at:
  - Sınav sorusu tam olarak nedir?
  - Kaç tane soru cevaplamam gerekiyor?
  - Her soru için yaklaşık ne kadar sürem var?
- Kolay soru ile başla. Kendine güvenin artacaktır.
- Zor soruları başta geç, sonraya bırak. Yoksa onlarla çok fazla zaman kaybedebilirsin.
- Her soruyu iyice oku. Ancak soruyu tam anladıktan sonra çözmeye başla.