

LGS

ÖNCESİ - SINAV ANI – SONRASI

Öncelikle şunun bilincinde olmalı;

“Sınav her şey değildir.”

”Sınav sizin kişiliğinizi ölçmez.”

“Sınav, sizin ne kadar değerli olduğunuzu”
da ortaya çıkarmaz.

Sınav sadece 20 HAZİRAN 2020
CUMARTESİ günü saat 09.30 ile 11.30'daki iki
oturum performansınızı ölçer!

Bu performansınızı fiziksel durumunuz,
biyolojik durumunuz ve psikolojik durumunuz
etkiler. Sonucunda 2 saat 35 dakikalık bir sonuç
ortaya çıkar.

Bunun bilincine varmalıyız.

GEÇELİM ŞİMDİ YAPILACAKLARA

- Sinava gireceğiniz salonu önceden görün. Sıranıza oturup zaman geçirin.
- Sınav gecesini gerekli belgelerinizi hazırlayın. Sınav günü uyandığınızda belgelerinizin hazır olsun. (kimlik!)
- Aynı saatte yatağınza gidip uyuyun.
- Çok erken saatte yatağa gitmeyin ya da geç saatlere kalmayın.
- Sınav saatine göre uygun zamanda uyanın. İlik duş almak tamamen uyanmanızı sağlayabilir.
- Kahvaltı yapmadan sinava gitmeyin. Kahvaltı standart her gün yediğiniz şekilde olsun. Aşırıya kaçmayın.

- Aileniz, akrabalarınız veya arkadaşlarınızın sinava gelmesi sizi heyecanlandırıyorsa bunu dile getirin. (Eşyalarınızı ona emanet etmeniz için bir kişi bulunması faydalı olur.)
- Geç kalmamaya özen gösterin. Geç kalmanız size aşırı baskı oluşturacaktır.
- Sınavdan önce hafif bir yürüyüş
- Girişler başlayınca, kimliğiniz, kalem, silgi, kalemtraş, maske, dezenfektan, peçete ve suyunuz ile girip, salonunuzu bularak sıranıza oturun.



- Kendinizi motive edici sözler söyleyin. Olumsuz düşüncelerden kaçının.
- "Ben çalıştım, başaracağım."
- Elimden geleni yaptım, İstedğim puani alacağım."
- Sınavdan önce heyecanlanmanız normal. Heyecanın kaygıya dönüşmemesi önemli.
- Gerekli kodlamaları dikkatli yapın ve kontrolünü sağlayın.
- Soru kitapçığını dikkatli bir şekilde kontrol edin. Soruları hızlı bir şekilde gözden geçirin.
- Sınav başladığında stratejinizi uygulayın. Yeni bir strateji denemeyin.(Bu sınavda önce şunu yapayım veya şu bölümden başlayayım gibi düşünceleri bırakın ve en iyi bildiğiniz kendi yönteminizi uygulayın.)
- Soruların hepsi birbirinden farklı. Onun için çözemediğiniz soruyu kafanızdan atarak yeni bilgi ve beceri isteyen başka soruya odaklanın.
- Bir soru üzerinde aşırı zaman harcamayın. Zaman önemli.

- Her soruyu yapacaksınız, bileceksiniz diye bir şey yok. Onun için yapamadığınız soruları boş bırakın.
- Turlama Tekniğini kullanın. (Yapamadığınız, iki şık arasında kaldığınız ve sonra bakacağınız sorulara işaret koyup daha sonra dönüp bakmak.)
- Sınavda diğer öğrenciler ile ilgilenmeyin. Kendi sınavınıza odaklanın.
- Bölümler arası geçişlerde, gözünüzü kapatıp şakaklarınızı ovarak 30 saniyelik, 1 dakikalık molalar verin.(sınavı tekrar odaklanmanızı sağlar.)
- Aşırıya kaçmayacak şekilde zaman kontrolünüzü yapın.(ikide bir zamana bakmak sınav dikkatinizi dağıtır.)
- Cevaplarınızı kodlarken dikkat edin.

K



m

a işini sona bırakmayın.

- Sınavı bitirenlere ve ya çıkanlara kafa takmayın. Erken çıkmak bir şey kazandırmıyor. Kim çıkarsa çıksın siz kendi sınavlarınıza odaklanın.
- Sınav sonu gerekli evrakları teslim ederek sınav salonundan çıkın.
- Sınav sonrası kendinize felaket senaryoları çizmeyin.

... BAŞARILAR ...

