

GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINAV STRATEJİLERİ

Son Düzükte
Zamanı Etkili
Kullanma
Bülteni



SEVGİLİ GENÇLER MERHABA;

Uzun zamandır başarılı bir sonuç için emek veriyorsunuz, şimdi bu emeklerin karşılığını alma zamanı. Hedeflerinize ulaşmanız için tüm bu çabaların yanında, sınav sırasında hem psikolojik olarak daha iyi hissedebileceğiniz hem de performansınızı artıracak bazı taktikler paylaşacağız.



***Öncelikle eksik olduğunuz konu var ise hızlıca bitirin. Bunu yaparken en az haftada iki deneme çözmeyi ihmal etmeyin.**

***DENEME ANALİZİ bu dönemin sizi en çok geliştirecek yöntemi. Beğendiğiniz, zorlandığınız soruları mutlaka bir defterde toplayın, haftanın bir günü bu defterdeki soruları yeniden gözden geçirin.**

***Haftanın bir günü HIZLI TEKRAR yapın. Baştan sona tüm konuları, formülleri gözden geçirin. Zaten artık bir çoğunu bildiğinizi farkedeceksiniz.**

***Denemelere başlarken KENDİNİZE GÜVENİN ve bunu yüksek sesle söyleyin. Hedeflediğiniz neti bu denemede yakalayacaksınız.**

***Artık AYT'ye odaklanın. AYT çalıştıkça netleriniz daha hızlı yükselecek ve biliyorsunuz AYT sorularının katsayısı daha yüksek. Yani AYT'yi ihmal etmek gibi bir ihtimal yok.**

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

****TURLAMA TEKNİĞİ kullanın. Baştan yapabildiğiniz soruları çözüp ve geri döneceğiniz soruları belirgin şekilde işaretleyin.**

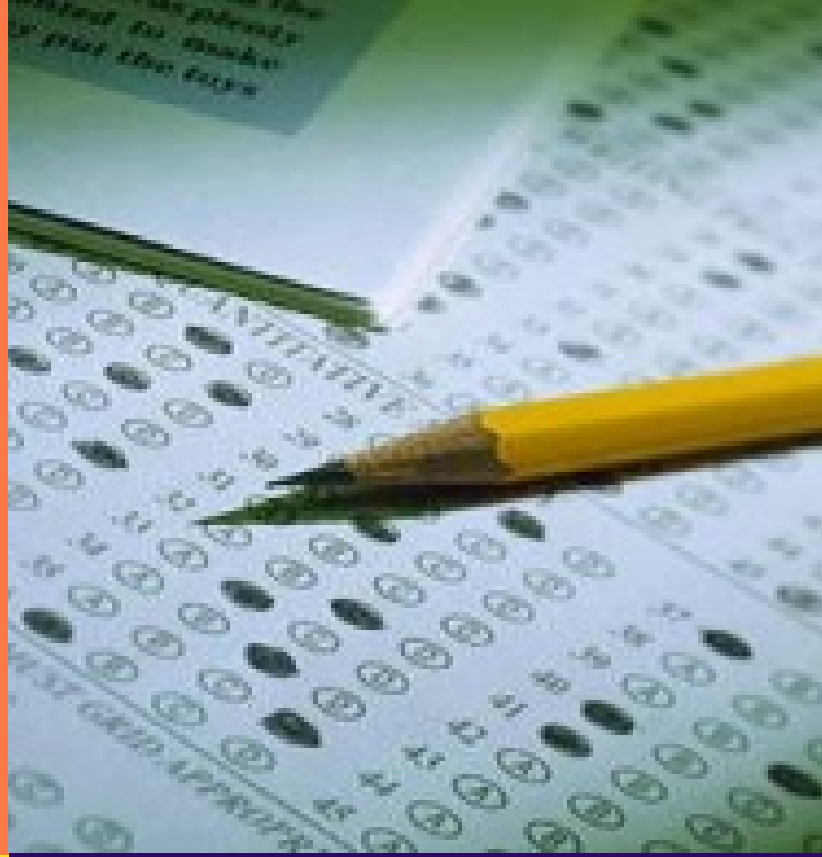
***Kaygı düzeyiniz yüksekse (kaygının fiziksel, düşünsel, duygusal belirtilerini araştırıp kendinizi değerlendirebilirsiniz) BAŞARILI OLDUĞUNUZ VE KENDİNİZE GÜVENDİĞİNİZ DERSTEN BAŞLAYIN. Bu sınav anında kaygının düşmesini ve motivasyonunuzun artmasını sağlar.**



***CESUR OLUN, ÖN YARGILI OLMAYIN. Özellikle matematik ve geometride uzun ve şekilli sorular sizi korkutmasın. Genellikle uzun sorular çokça bilgi içerir fakat çözüm sandığınız kadar zor değildir.**

***SORULARLA İNATLAŞMAYIN. 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 GEÇİRİN.** Bu taktik hem kaydırma yapmanızı engelleyecek hem de işaretleme yaparken zihninizin kısa aralar sayesinde rahatlamasını sağlayacaktır.



***UYKU VE BESLENME DÜZENİNİZİ SINAV GÜNÜ İÇİN STANDARTLAŞTIRIN.** Sınav günü bedenine sürpriz yapmayın şimdiden uykunuzu ve beslenmenizi standart hale getirin. Denemelerinizi 10.15'de başlayacak şekilde planlayın. (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 KULLANIN** Soruların içinde kaybolduğunuzu hissediyorsanız veya sıkıldıysanız kısa bir süre ara verip nefes taktiği yapın. Gözlerinizi kapatın ve karnınızı şişirerek burnundan nefes alın. İçinizden dörde kadar saydıktan sonra karnınızı indirerek nefesi ağzınızdan verin. Bunu 3 defa tekrar etmek size süre kaybettirmez, aksine vücudunuza aldığınız oksijen dengesini düzenleyerek önünüzdeki süreyi daha verimli geçirmenize yardımcı olur!

***KAĞIT ÜZERİNDE İŞLEM YAPMAK ZAMAN KAYBI DEĞİLDİR. Özellikle uzun problemleri daha iyi anlamlandırmak için anladıklarınızı simgeleştirerek yazın. İşlemleri kağıt üstünde yapın.**

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

Hz. Mevlana

***GEREKTİĞİNDE BOŞ BIRAKIN. Yanlışlarınızın doğrularınızı götürdüğünü unutmayın seçenekleri iki şıkka indirmeden kesinlikle işaretleme yapmayın.**

BU ZORLU YOLDA AKLINIZA TAKILAN, İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZ KONULARDA OKUL REHBER ÖĞRETMENİZE VE GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİMİZE RAHATLIKLA ULAŞABİLECEĞİNİZİ UNUTMAYIN.

MOTİVASYONUNUZ BOL OLSUN...