

SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?

Sınav bir konu veya durum hakkında sahip olduğumuz bilgi ve beceriyi ölçmeye yarayan bir ölçü aracıdır. Bununla birlikte sınavlar hayatımızın önemli bir parçasıdır. Günlük yaşantımızda ve eğitim hayatımızda farklı tür sınavlarla karşılaşırız. Ancak eğitim hayatımızda karşılaştığımız sınavlar geleceğimizi planlama noktasında çok güçlü yaptırımlara sahiptir. Bunun için bir öğrenci olarak gerek yazılı sınavlarda gerek deneme sınavlarında başarılı olmanın yollarına muhakkak hakim olmamız ve uygulayabiliyor olmamız gerekir. Başta öğrenmemiz gereken bu yolları şu şekilde açıklayabiliriz;

1. **Sınava hazırlık sürecinde yapılması gerekenler.**
2. **Sınav öncesi yapılması gerekenler.**
3. **Sınav anında yapılması gerekenler.**

1- SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Sınava hazırlık süreci koca bir eğitim dönemini ifade eder. Geçiş sınavlarına veya dönem sınavlarına hazırlanırken aşağıdaki önerileri değerlendirmek sınavda başarılı olmamızı sağlayacaktır.

Ters Motivasyondan(olumsuz motivasyon) Kurtulmak: Her şeyden önce ters motivasyondan kurtulmalısınız.

- *Çok çalışıyorum ama sınavda yapamıyorum,*
- *Sınavda bildiğimi unutuyorum,*
- *Sınav süresi bana yetmiyor,*
- *Sınavda çok heyecanlanıyorum,*
- *Çok çalışıyorum ama başaramıyorum.*

Şeklindeki moral bozucu düşünceleri terk etmelisiniz. Sınavda başarılı olmak için ne yapılmalı sorusuna verilecek ilk cevap karamsarlıktan kurtulmak olmalıdır. Bu düşüncelerden kurtulmak için sınavda başarılı olmanın size neler kazandıracığına odaklanmanız gerekir.yani düşüncelerinizi olumlu motivasyona çevirmelisiniz.Örneğin bir öğrenci için ailesinin takdirini almak da bir çeşit motivasyondur. Sınava girecek kişi neyi amaçladığını ve başarılı olduğunda neyle ödüllendirileceğini bilmeli; sonuca odaklanmalıdır.

Çalışma Planı Yapmak: Başarılı olmak için, sınavda sorumlu olduğumuz konulara son gün değil; öğrenim dönemi içerisinde, programlı bir şekilde çalışmalıyız. Bunun için en kısa sürede bir çalışma programı hazırlayıp her derse gerektiği kadar vakit ayırmalı yeteri kadar soru çözmeliyiz.

Kendimizi Test Etmek: Sınava hazırlık sürecinde kendimizi test ederek eksiklerimizi görüp, tamamlama şansına sahip olabiliriz. Deneme sınavları çözmek, sınavda başarılı olmak için oldukça önemlidir.

Hazırladığımız sınavta emsal teşkil eden deneme sınavları sayesinde yanlış yaptığımız soruların doğru cevabını bir kez daha hatırlamış oluruz. Bununla birlikte pratik yapmış olacağımız için sınav gününü, sınav süresini oldukça etkin kullanabiliriz.

Deneme sınavlarını, sınav kaygısını azaltan (sınav stresini yenmemizi sağlayan) pratik yapma aracı olarak da görebiliriz. Ayrıca tekrar etmek, bilgilerin hafızamızda kalıcı olmasını sağlayan güçlü yöntemlerden biridir. Deneme sınavları, bilgilerimizi tekrar etmemizi sağlar.

Beyni Zinde Tutmak: Spor ve zeka oyunu gibi egzersizler ile beyni zinde tutmak, sınavlara iyi bir şekilde hazırlanmanızı sağlar. Cep telefonunuza veya tabletinize indirdiğiniz bir uygulama ile günlük yarım saatlik beyin egzersizleri yapabilirsiniz. Bu egzersizler beyninizi daima zinde tutar. .

2- SINAV ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

Bütün bir dönem boyunca sınava hazırlandık. Yarın veya 2 gün sonra sınava gireceğiz. Öyleyse, sınavda başarılı olmak için sınav öncesi yapmamız gerekenleri de bilmemizde fayda var.burda süreci iki farklı şekilde değerlendirmek gerekiyor.

1. Yazılı sınavlardan önce yapılması gerekenler: yazılı sınavlar öğretmenlerimizin genelde dönem boyunca anlattıkları konulardan yapılan sınavlardır. Dönem boyunca rutin çalışmalarımızı yaptık ve yazılıdan iki üç gün öncesinden de öğretmenin yazdırdığı notlara odaklanmamız ve çözdüğü örnek sorulara benzer soru tarzlarını çözmemiz gerekir. Burada aralıklı öğrenme değil de toplu öğrenme yapmalıyız yani yazılı olacağımız derse daha çok vakit ayırmalıyız.
2. Üniversite sınavlarından önce yapılması gerekenler: hayatımızın bir geçiş noktası olan bu sınav, yıllarca aldığımız eğitimi ölçen ve yaşantımızı etkileyen bir sınavdır. Günlerce aylarca çalıştığımız bu sınavdan birkaç gün önce çalışmayı bırakmalı kafa karışıklığına mahal vermemeliyiz. Daha çok sosyal şeylere vakit ayırmalı beynimizin dinlenmesini sağlamalıyız.

Not sınav yaklaştığında detayları ile bu konu üzerinde durulacaktır.

Uyku Düzeni: Uyku düzenimize dikkat etmek sadece sınav haftası için değil; başarılı öğrenci olmak için her zaman önemlidir. Bu bilgiyi hatırlatmakla birlikte özellikle sınav arifesinde daha dikkatli olmamız gerektiğinin altını çizelim.

Sınav öncesi ne çok erken, ne de çok geç yatmamalıyız. Çok erken yatmak, yatakta uzun süre dönüp yine uykusuz kalmamıza sebep olabilir. Uykusuz kişi okuduğunu anlama konusunda güçlük çeker. Soruları tekrar tekrar okuması gerekebilir. Bu da zaman kaybına yol açar ve sınav süresini etkin kullanamamış oluruz

.NOT: yatağa girdiğinizde telefonu elinize almanız uykunuzun kaçmasına sebep olacak uyku problemlerine yol açacaktır.

Beslenme: Sınava girmeden önce zihin açıcı yiyecekler tüketmek, sınavda başarıyı artıran unsurlardan biridir. Sınavdan önce hamur işi gibi ağır yemekler tüketilmesi önerilmez.

Sınava Girmeden Önce Zihin Açıcı Yiyecekler

Fırınlanmış veya ızgara **balık** tüketebilirsiniz. Balık ve **balık yağı** dikkati ve konsantrasyonu artırır.

Ispanak tüketebilirsiniz. Potasyum oranı yüksek olduğu için beyindeki sinapslar arası iletişimi hızlandırır.

Bol **su** tüketmeyi ihmal etmeyin. Uzun süre su içmemek, beynin hacminde daralma ve konsantrasyon yeteneğinde körelmeye sebep olmaktadır.

Sınava girmeden önce **ceviz** tüketmeyi de ihmal etmeyin. Ceviz, omega ürünü yüksek, hafızayı güçlendirici etkisi olan bir besindir.

Sınav günü hafif bir kahvaltı yapın. Sınava aç karınla girmeyin.

Sınavda başarılı olmak için son günlerde beslenme alışkanlıklarınıza ekstra özen gösterin.

3- SINAV ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

Öncelikle bu sınava ilk kez tabi tutulmadığınızı hatırlayın. Bugüne kadar çok benzer biçimlerde deneme sınavları yaptınız zaten. Sınavda başarılı olmanın sırları arasında "heyecanı yenmek" çok önemli bir detaydır. Sınavda başarılı olmak için heyecanınızı bastırmayı öğrenmiş olmalısınız.

Heyecanı yenmenin yöntemleri

1. sınav öncesi lavaboya gidip elimizi yüzümüzü yıkamak.
2. Sıramıza oturduğumuzda avuç içimizle gözlerimizi birkaç saniye kapatıp kendimizi düşünce olarak sınavı yapacağımıza inandırmak.
3. Yaklaşık 15 saniye burnumuzdan derin derin nefes alıp ağzımızdan vermek

Şimdi de sınavda uygulanabilecek metotlara göz atalım.

1-Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin.

Başlayacağınız bölümü cevaplamaadan önce 10 saniyenizi 0 bölümün yer aldığı sayfaları hızla gözden geçirmeye ayırın. Böyle bir işlem testin yapısındaki ve soru sayısındaki değişikliğe karşı uyanık olmanızı ve kendinizi değişikliklere karşı yeniden düzenlemenizi sağlayacaktır.

Hiçbir sınav tekniği bir sınavdaki tempo kadar önemli değildir. Sınavınızı değerlendiren bilgisayar son derece duyarsız bir araçtır. Sadece şu basit formülü algılamaya göre programlanmıştır.Yani;

Puan = Doğru Cevap Sayısı- Her 1 yanlış için 1/4 puan

2-Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun.

Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun değildir. Çünkü yanlış cevaplardan puan alamaz, tam tersine puan kaybedersiniz. Diğer taraftan, aşırı dikkatli olarak her soru üzerinde fazla zaman harcamak da yeterli puanı toplamanızı engelleyecektir.

3-Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın.

Sınavlarda soruların ağırlık derecesi farklı ancak bütün soruların puan değeri aynıdır. Zor sorulara ek Puan verilmez. Bu sebeple bir soru üzerinde makul bir zaman harcadığınız ve doğru olduğuna inandığınız bir çözüme ulaşamadığınız takdirde, bu soru üzerinde çalışmaya devam etmek yerinde değildir .Uygun olan bu soruyu bırakıp, bölümdeki diğer sorulara geçmektir.

4-Herhangi bir soruyu Üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın.

Sınavda karşılaştığınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir. Eğer üzerinde zaman harcanması gerektiğini düşündüğünüz her soruyu atlarsanız, kısa bir süre sonra çok az soruyu cevaplandırmış olarak, bölüm sonuna varırsınız.

5-Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu test süresine göre ayarlayın.

Zamanı kullanmak geçen her dakikanın farkında olmak ve her dakikadan en üst düzeyde yararlanmak demektir.

6-Zihninizin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın.

Zaman hem dostunuz, hem düşmanınızdır. Eğer zamanı bilinçli ve planlı bir şekilde kullanırsanız başarınızı yükselir ve bilinçsiz kullanırsanız kaybedersiniz.

Sınavda başarılı olmak için saate 5 veya 10 saniyede bir bakarak sadece zamanın farkında olmanız yetmez, esas olarak zamanı kendi amacınız ve planınız doğrultusunda kullanabilmeniz gerekir.

7-Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.

Her bölüm içinde zamanı kontrol etmemizin mümkün olduğu elverişli noktalar vardır. Örneğin bir bölümdeki çalışma hızınızı her beş soruda bir kontrol edebilirsiniz.

8-Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.

Unutmayın ki, doğru cevap birbirine benzeyen ve doğru olmayan bir grup seçenek arasında gizlenmiştir.

9-Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.

Bu anahtar iki temele dayanır. Eğer tahminde bulunmak gerekiyorsa, bunu yapmak gerekir. Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz ve iki seçenek arasında doğru cevap olması yönünden bir fark göremiyorsanız o zaman tahminde bulunacaksınız. Yapılan araştırmalar ilk tahminlerin, ikinci tahminlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmin noktasına varılıncaya kadar yapılan analitik akıl yürütmedir.

10-Üçlü bir zincir kurulabilir, ancak dörtlü zincirin bir yerinden kırılması gerekir.

Test sınavlarında, cevap kağıtlarıyla ilgili gerçeklere dayanan tek bir teori vardır. Sınava girmiş herkes bir sırada 5 tane A cevabının alt alta gelmesinden oluşan zincirlerden kaçınır. Her ne kadar dörtlü veya beşli bir zincir teorik olarak mümkünse de, böyle bir zincire şimdiye kadar hiç rastlamadığımızı rahatlıkla söyleyebiliriz.

Eğer cevap kağıdınızda dört veya daha fazla cevabın aynı seçenekte toplandığını görürseniz, o diziyle ilgili çalışmanızı gözden geçirin, çok büyük bir ihtimalle en az birinin yanlış olduğunu bulacaksınız.

11-Cevap kağıdında cevapları bütünüyle doldurarak, uygun boşlukları taşırmadan ve koyu olarak işaretleyin.

Cevap kağıdında makinenin yanlış okumasına sebep olacak her türlü işarettten kaçınin. Her soru için sadece bir tek cevap işaretleyin.Cevap kağıdını atlayarak kodlamak sık rastlanan hatalardan biridir. Sıralamadaki bir atlama veya bir soruya iki cevap işaretlenmesi soru kitapçığı ile cevap kağıdındaki sayıların birbirini tutmamasına ve sınavda mutlak bir başarısızlığa sebep olur.

12-Cevaplarınızı, cevap kağıdına gruplar halinde kodlayın.

Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup, doğru cevabının bulunduktan sonra, cevap kağıdına kodlanması hemen hemen bütün sınava girenlerin yaptığı ortak hatadır. Her soru için soru kitapçığından cevap kağıdına, cevap kağıdından soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi bir zaman kaybıdır, daha da önemlisi hem de dikkat yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir Grup halinde kodlama yapmak için mutlaka beş soruyu cevaplandırmak gerekmez, sayfa sonları da uygun bir cevaplama aralığıdır.

Kodlama süreleri zihninizi dinlendirmek için kullanacağınız bir dinlenme aralığı olarak da kullanılabilir.

13-özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.

Böyle bir sistem geliştirmenin birinci yararı doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular ve tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorular için de farklı kodlarınız olmalıdır. Böyle bir sistem geliştirmek; neyi yapıp, geride neyi, hangi durumda bıraktığınızı kolayca görmeyi sağlayacaktır. Ayrıca cevap kağıdı üzerinde herhangi bir hata yaptığınızı fark ederseniz, geriye dönüp bu hatayı kolayca telafi etmenize imkan verecektir.

14-Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır.

Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın.Gerek kolejlere, gerekse üniversitelere giriş sınavları öğrencilerin başarı düzeyini ölçmeyi değil, onlar arasında bir sıralama yapmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple giriş sınavlarındaki bütün soruları cevaplamaı beklemek doğru değildir.

15-Muhtemelen sınavda büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Buna hazırlıklı olun.

Okulda daha önce cevaplandırdığınız sınavlarda büyük bir ihtimalle soruların bütününe veya büyük bir bölümünü cevaplama imkanına sahip olmuş olabilirsiniz. Giriş sınavlarında ise zamana karşı yarışacaksınız. Zaman baskısı soruların güçlük derecesini yükseltecektir.

Hayatınızın başarılarla dolu olması dileğiyle...