

ALARA ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ
SINAVA YAKLAŞIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

1.Fiziksel hazırlık :

Uyku düzeni : Bedensel olarak da sınava hazır hâle gelmek önemlidir. Her gün aynı saatte uyumak ve uyanmak biyolojik olarak sınav anına hazırlanmanıza yardımcı olacaktır. Uyku düzeninizi gözden geçirin. Akşam erken yatıp sabah erken kalkmaya özen gösterin. Bu sizi sınav sabahı zinde tutacaktır.

Beslenme: Güne kahvaltı yaparak başlamak kendinizi zinde ve daha enerjik hissetmenizi sağlayacaktır. Sağlıklı gıdalarla beslenmeye özen gösterin. Sizi rahatsız edebilecek şekerli, baharatlı yiyecekler ve gazlı içecekleri çok tüketmemeye çalışın. Çok geç vakitte bişey yemeyin.

2.Akademik hazırlık :

Konu eksikğiniz varsa tamamlayın.

Zorlandığınız ve en çok hata yaptığınız konuları gözden geçirin.

Tekrar yapın.

Sınav öncesinde sınav anının provasını yapmak kendinizi hazır hissetmenize yardımcı olacaktır. Bu son günleri, gerçek sınav saatinde deneme sınavı çözerek değerlendirebilirsiniz.

Doğrularınızı ve yanlışlarınızı gözden geçirin. Yanlışlarınızı öğrenin.

Sınav stratejinizi belirleyin. (hangi dersten başlayacaksınız, kodlama vs)

3.Duygusal Hazırlık

Sınav zamanı yaklaştıkça kendinizi gergin veya kaygılı hissetmeniz normaldir.Sınav gününe kadar yürüttüğünüz hazırlıklarınıza ve bilginize güvenin. Kaygı nedeniyle sanki tüm bildikleriniz unutulmuş, öğrendikleriniz silinmiş gibi hissedebilirsiniz. Unutmayın, zihninizde depoladığımız bilgiler aniden silinmez.

Sınavdan önceki günü, kendiniz iyi hissettirecek kişilerle ve sizi yormayacak şekilde geçirebilirsiniz. Önemli olan sınav düşüncelerinden biraz uzaklaşabilmektir.

SINAVDAN ÖNCEKİ GÜN!

Genelde sınavdan önceki gün bir çalışma yapılması önerilmez ama özellikle tek bir konu kafanızı karıştırıyor ve düşünceniz o eksikliğe yöneliyorsa kısa bir zaman ayrılması sizi yatıştırabilir.

Çok yemek ya da az yemek doğru değildir. Sınavdan bir önceki gece uykunuzu kaçırabilecek

yiyecek ve içeceklerden uzak durmalısınız.

Sınav öncesinde aileniz ve arkadaşlarınızla sınav hakkında konuşmamaya çalışın.

Kendinizi yormadan size iyi gelecek bir aktiviteyle gününüzü değerlendirebilirsiniz.

SINAV GÜNÜ!

Sınava rahat kıyafetlerle gidin. Gerekli belgelerinizi bir gece önceden hazırlayın ve evden çıkmadan mutlaka kontrol edin.

Sınava ucu ucuna yetişmeyin. Sınav saatinden en az bir saat önce sınav yerinde bulunmaya dikkat edin.

Sınav ncesi normalde kullanmanız gereken bir ilaçtan başka hiç bir ilaç ya da bitkisel takviyeler almayın. Sınav sabahı abartılı olmayan bir kahvaltı yapmaya zen gösterin. Sınavdan en az bir saat önce sıvı alımınızı kontrollü yapmaya, çok fazla sıvı tüketmemeye ve normalden fazla şekerli gıdalar almamaya dikkat edin.

Başarılar dileriz.