

Sınavlarda Başarıyı Arttırma Teknikleri



LGS

Deneme sınavlarından farkı
olmadığı unutulmamalı

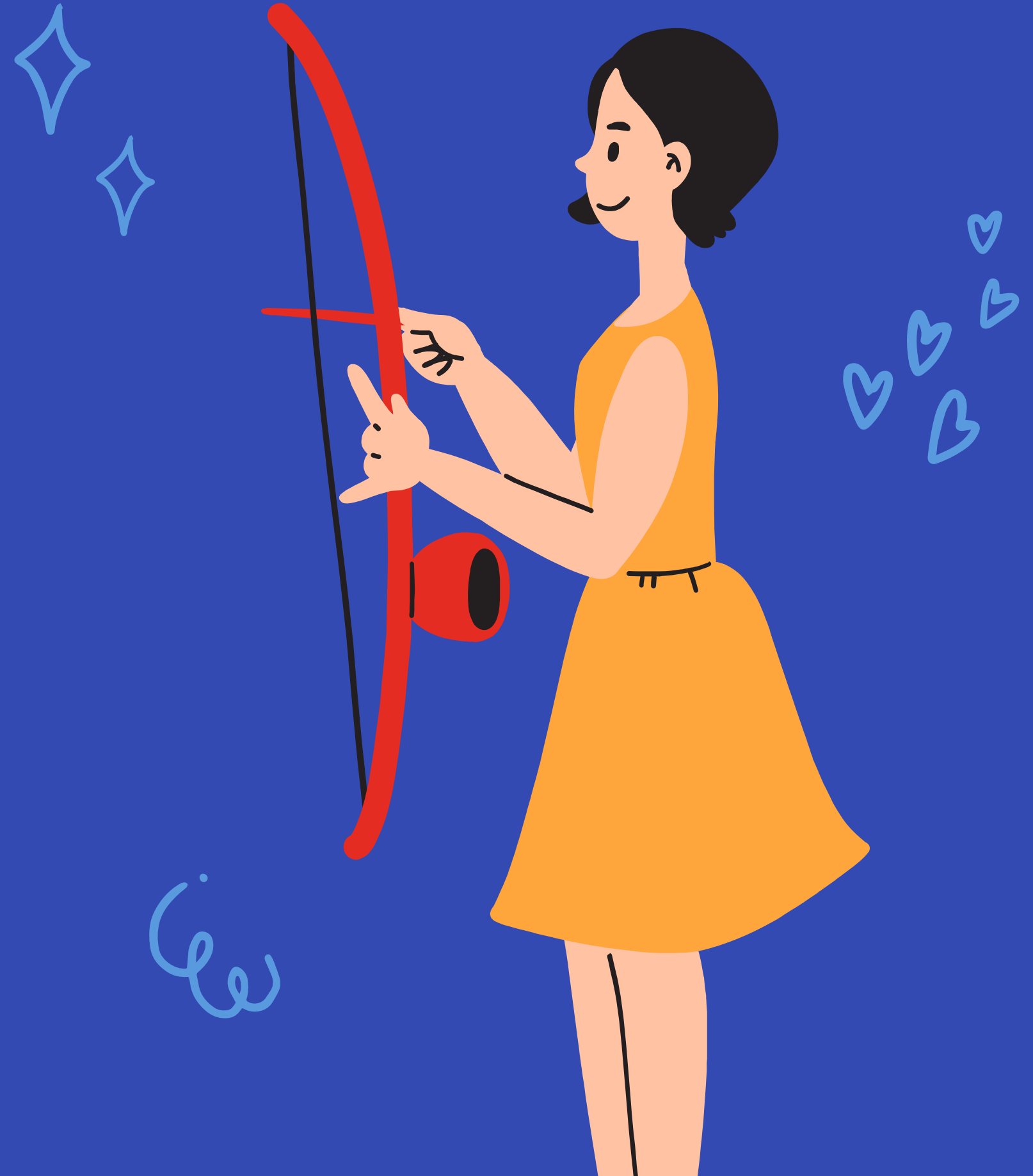
Sınavlara Pareto Prensibi ile Çalışmak



- Pareto prensibi diğer bilinen adıyla 80'e 20 kuralı yaptığımız çalışmalardan gördüğümüz faydaların yüzde sekseninin, gösterdiğiniz çabanın yüzde yirmisinden kaynaklandığını belirtir.



- Ders başarınıza faydası olmadığını düşündüğünüz görevleri başkalarına devredebilirsiniz/ yardım alabilirsiniz.
-



- Gün içerisinde kendinizi ödüllendirmek ya da dinlenmek için ders çalışmak dışında sevdiğiniz Őeylere zaman ayırabilirsiniz. Ancak ayırdığınız zaman ders çalıştığınız srenin %20'sinden fazla olmamalıdır.



Örneğin 100 dakikalık bir çalışma planladıysanız, 80 dakikasını çalışarak, 20 dakikasını mola vererek geçirebilirsiniz. Bu süreyi de 40 dakikada bir 10'er dakikalık molalar verecek şekilde bölebilirsiniz. Bu çalışma modeline ise pomodoro tekniği denilmektedir.



- Zorlandığınız ya da yeni öğrendiğiniz konulara zamanınızın %80'inin ayırırken kolayca yapabildiğiniz dersler için %20'lik bir zaman ayırabilirsiniz.



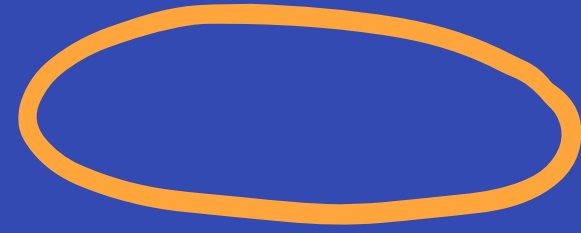
- Sınavda size daha fazla puan getirecek derslere az puan getireceklere oranla daha çalışabilirsiniz. çok



- Boş zaman etkinliklerinizi öğrenmenize destek olacak konuları ekleyerek değerlendirebilir, öğrenmeye katkısı bulunmayacak faaliyetlere ayırdığınız süreyi kısabilirsiniz.



- Sınav başarınıza destek olacak, motivasyonu yüksek, bilgi paylaşımı yapabileceğiniz arkadaşlarınızla ders başarınıza etkisi olmayacak arkadaşlarınızdan daha fazla zaman geçirebilirsiniz.



Enerjinizin En Yüksek Olduđu Saatlerde alışın



- Enerjiniz düştüğünde, fiziksel ve zihinsel olarak yorulduğunuzda yapacağınız çalışmalardan verim alma olasılığınız da düşük olacaktır.



Sabah Uyanır Uyanmaz ve Gece Uyumadan Önce Tekrar Yapın



- Sabah dinlenmiş, berrak bir zihinle uyandığınızda ilk olarak öğrenmeniz gereken yeni bilgilere göz atmanız daha kolay öğrenmenizi sağlayacaktır. Yine günün sonunda yatmadan önce öğrendiklerinizi 30-40 dakika tekrar etmeniz öğrenmenizi kolaylaştıracaktır.



Sabah Uyanır Uyanmaz ve Gece Uyumadan Önce Tekrar Yapın



- Telefon, televizyon gibi uyarı bombardımanına maruz kalmadan uyumanız son bilgileri gece boyunca zihninizin işlemesini ve uzun süreli belleğe atmasını sağlayacaktır. Bu da öğrenmenizi, öğrendiklerinizi hatırlamanızı ve motivasyon kazanmanızı kolaylaştıracaktır.



Çalışmaya En Zoru ile Başlayın Motivasyon Kazanın



- Zorlanılan ve yapılmaktan kaçınılan işlerin günün ilk işi olarak yapılması önerilmektedir. Bu sayede güne başlar başlamaz gözünüzde büyüttüğünüz bir işi yapılacaklar listenizden çıkarmış olacaksınız. Günün geri kalanı ise diğer işlerinizi yapabilmek için rahatlamış olacaksınız.



Zor ve Sevilmeyen Derslere Keyif Aldığınız Yer ve Zamanlarda Çalışın



- Ders çalışma alanımızın sabit olması sevdiğimiz dersler için olumlu etki yaparken sevmediğimiz derslerde olumsuz etkiye neden olabilir. Sevdiğiniz yerlerde çalışma ders çalışma isteğinizi arttıracaktır.



Zor ve Sevilmeyen Derslere Keyif Aldığınız Yer ve Zamanlarda Çalışın



- Örneğin; zaman geçirmekten keyif aldığınız bir kafede sevdiğiniz bir kahve eşliğinde ya da açık alanda bir parkta, bahçede çalışabilirsiniz. Çalışırken günün keyif aldığınız zaman dilimlerinde de çalışma yapabilirsiniz.



Hedeflerinizi Grselleřtirin ve Kendinize Sık Sık Hatırlatın



- Hedeflerimizi görülebilir hale getirmek motivasyon artırma noktasında çok etkili olacaktır. Kazanmak istediğiniz okulun bir resmini odanıza asabilir, telefonunuza, bilgisayarınıza arka plan görseli yapabilirsiniz. Okulları gidip ziyaret edebilir, o atmosferi soluyabilirsiniz. Her sabah kalktığınızda ve gece yatmadan önce hedeflerinizi gerekleştirdiğinizi hayal edebilir, enerjiniz düştüğünde ya da olumsuzluğa kapıldığınızda hedeflerinizi kendinize hatırlatabilirsiniz.



Dikkat Dağıtıcıları Ödül Olarak Kullanarak Motivasyon Sağlayın



- Çalışma alanlarınızda ve ders çalışma sürelerinizde telefon, tablet, televizyon gibi dikkat dağıtıcıları bulundurmamanızı öneriyoruz.
- Dikkatinizi dağıtan telefon, tablet, televizyon gibi uyarıları ders dışı zamanlarda çabanızı ödüllendirmek için motivasyon artırma kaynağı olarak değerlendirebilirsiniz. Denediğinizde üzerinizdeki pozitif etkisini ve olumlu ders sonuçlarını göreceksiniz. ZAMANI SINIRLANDIRARAK EN FAZLA YARIM SAAT.



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

01

- Özellikle sınavdan bir gün önce siyah çay, yeşil çay, kahve ve kola gibi kafeinli içecekler tüketmeyin. Adaçayı, ıhlamur gibi bitki çayları veya taze sıkılmış meyve sularını tercih edin

Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

02

- Uyku düzenini değiştirecek her türlü aktiviteden uzak durun. Sınava yakın günlerde iyi uyumak zihnin dinlenmesine yardımcı olacaktır



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

03

- Sınavdan önceki günlerde hafif tempoda yürüyüş ve egzersiz yapmaya özen gösterin



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

04

- Sınavdan 1 gün önce, özellikle akşam yemeğinde hafif beslenin



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

05

- Sınavdan önceki gün hazırlıklarınızı bir gün önceden tamamlayın.
Son gün ders çalışmayın !!!



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

06

- Sınav günü kahvaltıda yumurta, peynir, süt, tam tahıllı ekmek, domates, yeşil biber, salatalık, zeytin, ceviz gibi bütün besin gruplarını içeren gıdalar tüketin ve yeterli enerji alın

Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

07

- Sınav esnasında mide ve sindirim problemleri yaşamamak için, gaz yapıcı ve daha önce hiç tüketilmemiş, vücudun alışık olmadığı besinler tüketmeyin



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

08

- Sınav esnasında fazla su tüketimine ve tuvalet ihtiyacının artmasına neden olabilecek fazla yağlı ve tuzlu besinler tüketmeyin



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

09

- Kan şekerinin hızla yükselmesine sonra da düşmesine yol açan çikolata, şeker, tatlı gibi şekerli besinler bilinenin aksine beynin ihtiyaç duyduğu şekeri karşılamaz ve sınav esnasında dikkat dağınılığına, konsantrasyonun azalmasına neden olur. Özellikle sınav gününde bunlardan uzak durun.

Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

10



Çok çalışmak her zaman işe yarayan bir şey değildir, önemli olan kendinize uygun, sizin için verimli olacak çalışma yöntemini izlemektir. Saatlerce bir kitabın başında oturabilirsiniz ama odaklanmadıktan sonra muhtemelen aklınızda hiçbir şey kalmayacaktır ya da zaten iyi olduğunuz bir konuya sürekli çalışmak ve sadece o konuyla ilgili test çözmek sizi ne kadar ileri götürür?



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

11



Başarınızı artırmanın diğer bir yolu da zaman yönetimini yapabilmektir. Bunun en iyi yolu bol bol deneme çözmekten geçer.



Sınav Başarısını Arttırmak İçin Altın Kurallar

12



Ders esnasında öğrendiğiniz bilgileri tekrar etme süreniz daha kısa olacağından diğer konulara vakit ayırabileceksiniz.



Tebrıklar!
Sınāv konusunda
yapabileceğlerin
konusunda herşeyi
öğrendin

Haydi artık sıra geldi
öğrendiklerini kararlılıkla
uygulamaya....

