

Sınavlarda Başarılı Olma ve Çalışma Yolları

Sınav Nedir?

Kişinin belirli bir konu hakkında edindiği bilgiyi veya deneyimi ölçmek için kullanılan yöntem. Öğrenciler sınavı bir «amaç» olarak görmektedir. Aslında sınav hedeflerimize (lise, üniversite, meslek vb.) ulaşmak için bir «araçtır» Sınavlar sizin hayat standartlarınızı yükseltmek için en büyük fırsattır.

- Bu öğrendiklerim gelecekte işime yarayabilir,
- Sınav hayatımın anlamı değildir.
- Sınavda elimden geleni yapacağım”, “Başarılı da olsam başarısız da olsam ailem beni sever,
- Sınavda başarılı olmazsam bu benim hayatımın sonu olmaz,
- Eğer sistemli çalışırsam ne kadar çok

Sınav bireyin daha iyi bir hayata ulaşması için bir basamaktır...

Sınavlar hedefimizdeki lise, üniversite ve mesleğe ulaşmamızı sağlar.

Sınav kaygısı ile baş etmek için sınav kaygısını oluşturan düşünceleri alternatifleri ile değiştirmek gerekir.

Bu alternatif düşünceler;

- Tüm bildiklerimi unutmuş olduğumu düşünsem de gerektiğinde hatırlayabiliyorum,

kişi sınava girerse girsin başarabilirim,

- Çok fazla konu var ancak zamanımı iyi planlarsam hepsini yetiştirebilirim.



Mahmut IŞIK, Psikolojik Danışman, Saniye Hüseyin Balya MTAL

Test Çözme Teknikleri

- Soru çözerken önemli yerleri kalemle çizin
- Süre tutarak soru çözün, zamanlamaya dikkat edin.
- Önce soru kökünü okuyun.
- Tüm seçenekleri okuyun.
- Turlama tekniği ile boş sorulara daha sonra dönün.
- Gruplama yöntemiyle kodlama yapın.



Etkili ders çalışmak için

- Zamanı planla
- Ders çalışma ortamını düzenle
- Çalışma sürelerini ve aralıklarını planla
- Not tut
- Aktif dinleme yap
- Kitap oku
- Özet çıkar
- Tekrar etmeyi unutma
- Soru, test çöz