

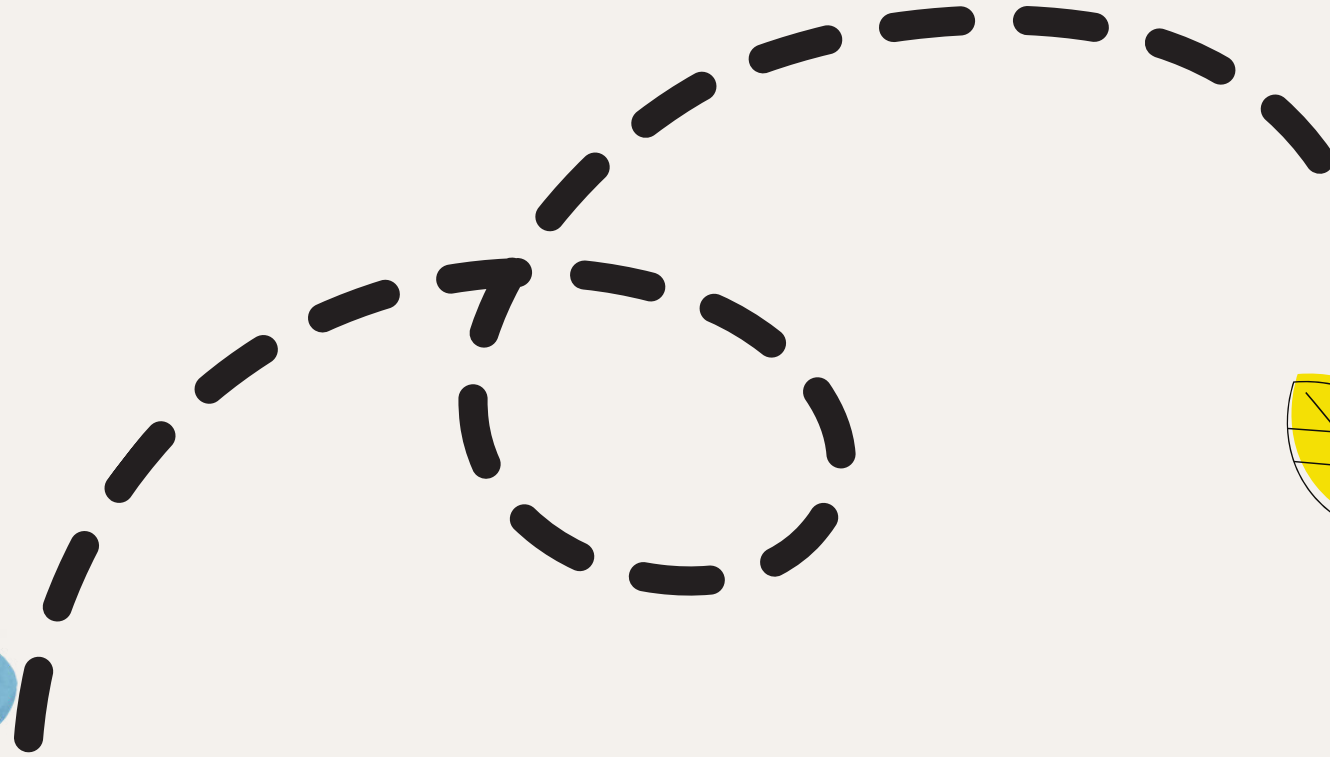
SINAVDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

ZEYNEP BİROL ALTIN

SINAVDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

NİSAN 2024

- SINAV ÖNCESİ SÜREÇ
- SINAV ANI



SINAV ÖNCESİ SÜREÇTE NELER YAPILABİLİR?

BAŞARININ BİLEŞENLERİ;

- 1.Hedef Oluşturma (Neden Sınava Giriyorsun? Bu sınav senin için neden önemli?)
- 2.Hedefe Uygun Yol Haritası(Zaman Yönetimi, Kaygı ve Stres Yönetimi, Psikolojik Sağlamlığını Koruma)
- 3.Süreklilik(Ders Çalışma Düzeni, Uyku Düzeni, Beslenme Düzeni)
- 4.Kararlılık (Ne istediğini bilme, İstedikğine nasıl ulaşabileceğini bilme, Harekete Geçme)
- 5.Bir B Planı Oluşturma (Belirlenen hedefin gerçekçi olması, alternatif bir hedef)

SINAV ÖNCESİ

- Düzenli bir ders çalışma ortamı olmalı (Dijital cihazlardan uzak)
- Ders çalışma sürecinde ; konu çalışması, günlük, haftalık, aylık tekrarlar , soru çözümü, deneme yapma, denemelerde yapılan yanlışları analiz etme önem arz etmektedir.
- Korkulan, başarısızlık hissedilen derslere öncelik vermek ve küçük adımlar ilkesi kullanarak basitten zora doğru ilerlerken başarıyı hissetmek seni motive edebilir.
- Kıyas konusunda kendini sadece kendinle, denemelerini kendi çözdüğün bir önceki deneme ile karşılaştırmak daha sağlıklı bir yol olabilir. Çünkü herkesin algısı, anlama hızı, başarıdan beklentisi tek ve biriciktir.

SINAV ÖNCESİ

- Soru ve deneme çözüm aşamasında kaynakları çeşitlendirmek, yanlış yapılan soruları analiz edip hangi konuyu sana işaret ediyorsa o konuya yeniden göz atmak belki o konuya baştan çalışmak gerekebilir.
- Düzenli ders temposuna fiziksel, zihinsel egzersizler, nefes egzersizleri eklenebilir. Aynı zamanda ergenlik gelişim dönemine denk gelen bir süreç olduğu için sağlıklı bir beden ve zihin için sınav sürecine egzersizi dahil etmek faydalı olabilir.
- Bol su tüketmeyi ihmal etmeyin, uzun süre su içmemek, beynin hacminde daralma ve konsantrasyon yeteneğinde körelmeye sebep olmaktadır.
- Yine hazırlık sürecinde düzenli ve sağlıklı beslenmek, güne kahvaltı ile başlamak, ders çalışma sürecini yemek saatlerinizi dikkate alarak düzenlemek önemli!

Mutluluk hormonlarını harekete geçirmenin 12 yolu

Dopamin **Ödül sistemi**

- Bir işi tamamlamak
- Yemek yemek
- Öz bakım yapmak

Oksitosin **Sevgi temsilcisi**

- İltifat almak
- Nazik davranmak
- Patili dostlarla oynamak

Serotonin **Stres kalkanı**

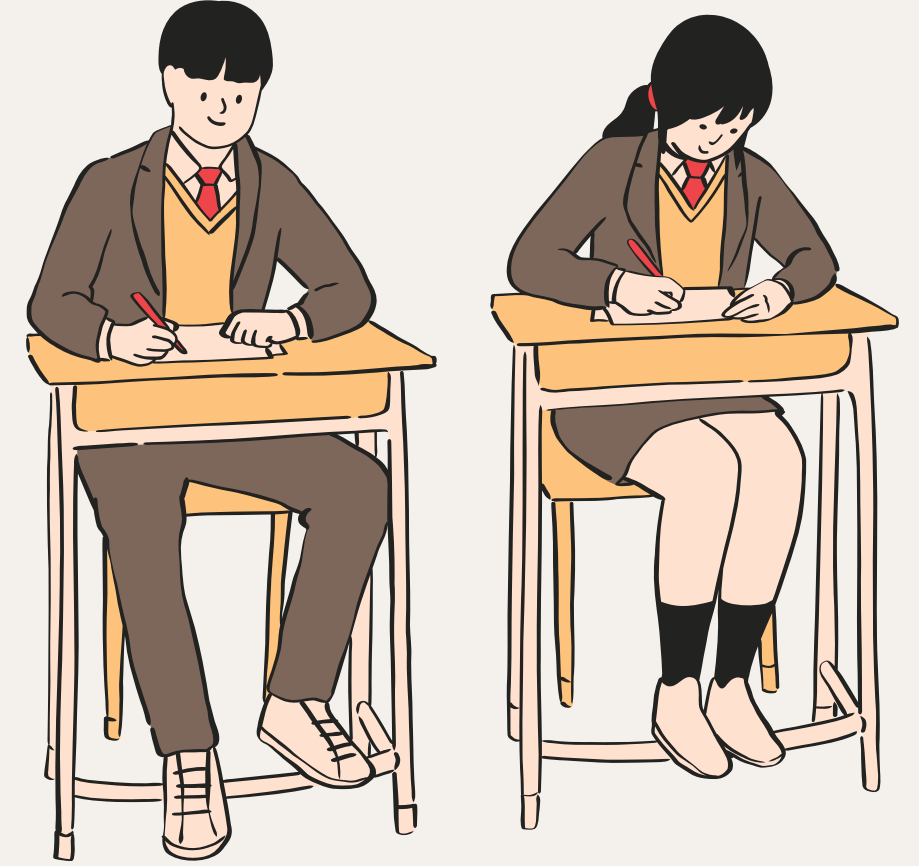
- Meditasyon
- Yüzmek
- Doğada yürüyüş yapmak

Endorfin **Ağrı kesici**

- Eğlenceli bir film izlemek
- Kahkaha atmak
- Egzersiz yapmak

SINAV ANI

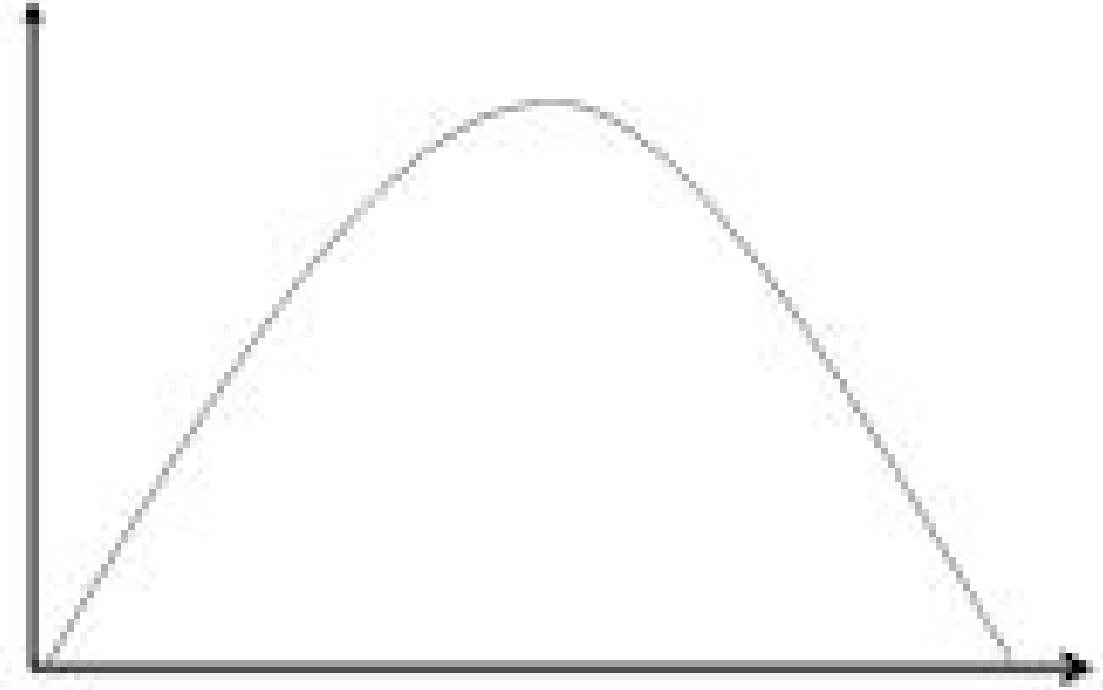
- Sınav anına kadar bir çok deneme yaptığını, bu sınava ilk kez girmediğini hatırla!
- Sınavda başarı hiç heyecanlanmamak değil heyecanını kontrol altına alabilmektir.
- Sınavın sonucuna değil, sınav anını, okuduğunuz soruyu anlayıp doğru çözmeyi düşünün.
- Bu durum dikkatinizi duygularınıza değil soruların çözümüne yönlendirmenize yardımcı olacaktır.



SINAV ANI

Öğrenmede uyarılmışlık halinin düşük ya da yüksek olması zorlanmalara neden olur, o yüzden öğrenmenin iyi bir şekilde gerçekleşmesi için uyarılmışlık düzeyi orta seviyede olmalıdır.

Öğrenme



Genel Uyarılmışlık hali ve kaygı

SINAV ANI

- Sınava başladığı anda herşeyi unuttuğunuz duygusuna kapılabilirsiniz, Bu geçici bir durumdur sınava giren her öğrencide bu durum oluşabilir, birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu durum geçecektir.
- Sınav sürecinde dikkatiniz dağıldığında, yorgunluk hissettiğinizde nefes egzersizleri yapabilirsiniz



SINAV ANI

3 ŐEY TEKNİĞİ

- Ders alıřma konusunda odaklanma sorunu yařayan,
- Sınav kaygısı problemi yaşayan
- Ders esnasında dikkati dağılan,
- Uzun paragraf soruları çözerken dikkatini toplamakta güçlük yařayan,
- Deneme sınavlarına başlarken kaygı yaşayan

danışanlar için kısa süreli dikkat toplama çalışmasıdır. Dikkatinin dağıldığını fark eden

danışanın tekniği öğrenebilmesi için bir kaç uygulama üst üste yapılır.

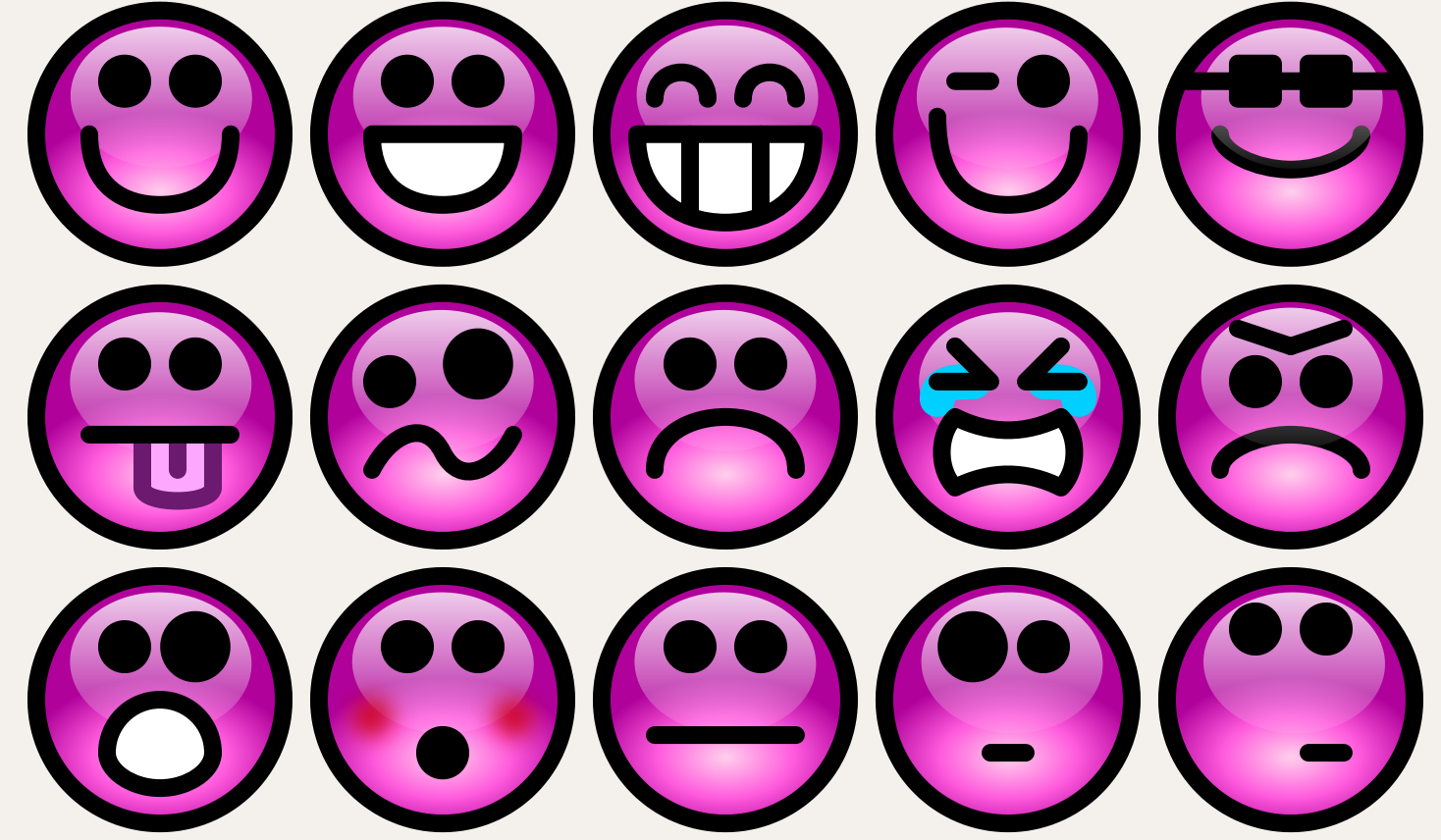
SINAV ANI

3 ŐEY TEKNİĞİ

- Őuan gördüđün üç Őey
- Őuan kokusunu aldığın üç Őey
- Őuan duyduđunuz üç Őey

Not: 3 Őey(3 koku, 3 ses, 3 görüntü) bulamazsanız 2 Őey bulun, onu da yapamazsanız 1 Őey bulmaya çalışın.

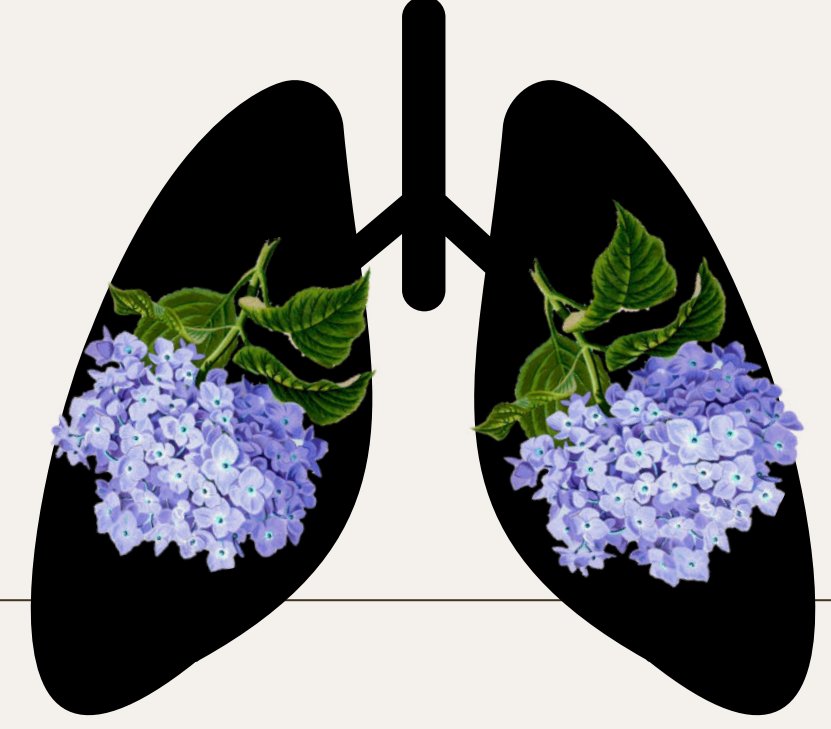




NEFES EGZERSİZİ

Nefes egzersizleri sıklıkla, stres, endişe, kaygı, gerginlik yaşanırken ortaya çıkan hızlı ve yüzeysel nefes alma biçimini değiştirmeye odaklanan bir tekniktir. Nefesi "göğüs ve diyafram" diye iki gruba ayırabiliriz.

NEFES EGZERSİZİ

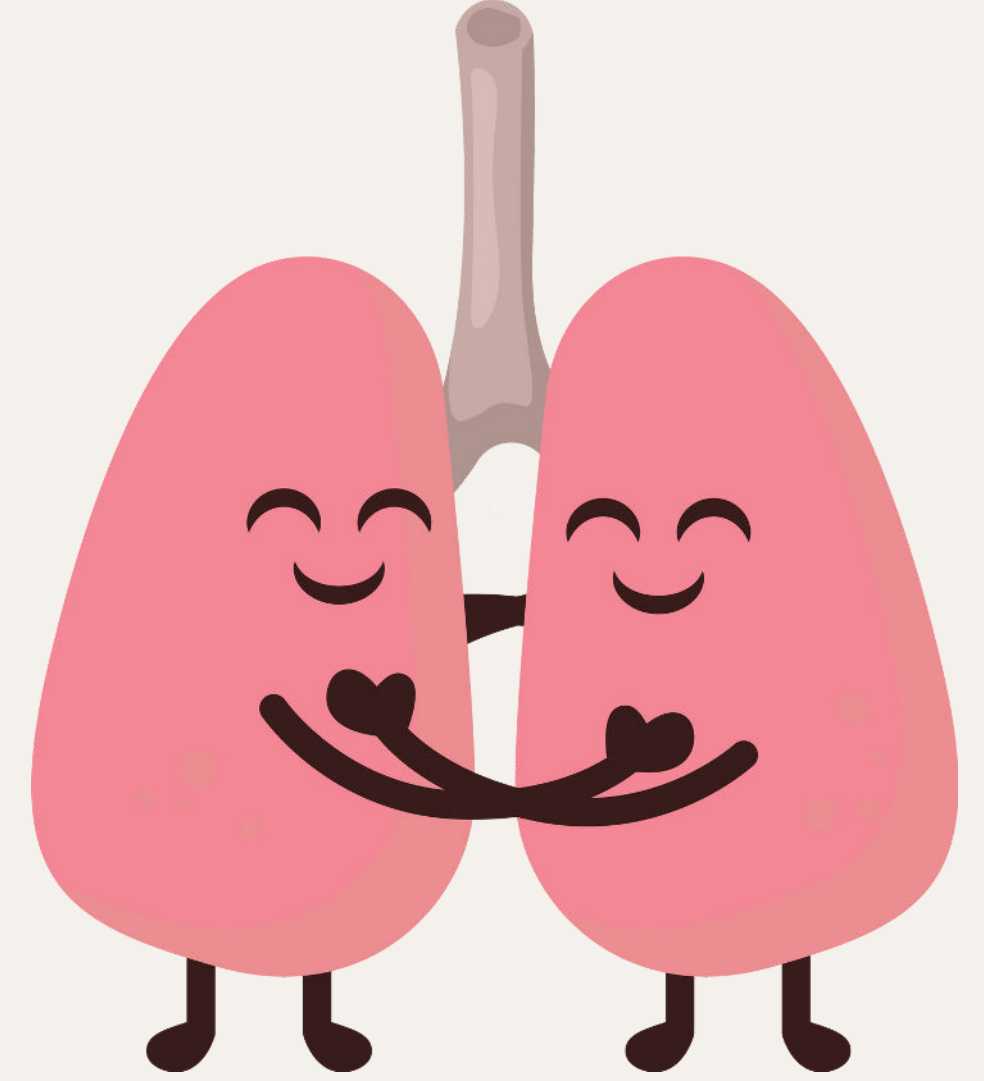


GÖĞÜS NEFESİ:

Günlük hayattaki koşturmaca ve yoğun tempo nedeniyle sıklıkla aldığımız nefestir. Göğüs nefesi hızlı, yüzeysel ve düzensiz alındığı için vücuttaki oksijen- karbondioksit dengesinin değişmesine, kalp atış hızının artmasına ve kas gerginliğinin artmasına neden olmaktadır. Göğüs nefesinde göğsümüz şişer ve genişler, omuzlar havaya doğru yükselir. Özellikle stresli, kaygılı ve öfkeli olunan zamanlarda bu nefes alınır. Vücuda giren oksijen miktarı azaldığı için böyle anlarda yüzde kızarma, titreme, baş dönmesi ve dikkat dağınıklığı sıklıkla görülen belirtilerdir.

NEFES EGZERSİZİ

Diyafram Nefesi: Derin nefes alma, doğal nefes alma olarak da adlandırılan diyafram nefesinde göğüs şişmez, omuzlar kalkmaz. Diyafram nefesi alındığında karın bölgesi şişer. Diyaframdan nefes alındığı için diyafram kasları kasılır ve akciğerlere daha fazla havadolar. Diyafram nefesi ile vücuda giren oksijen miktarı arttığı için gerginlik, kaygı, öfke, stres durumlarında kişinin sakinleşmesini sağlar.



EL NEFESİ

- Başlangıç noktasından yukarı çıkarken bir gülü koklar gibi burnundan nefes al (5 saniye),
- Nefesini 2 saniye tut,
- Parmaktan aşağı inerken bir mumu üfler gibi ağızından nefes ver (5 saniye).
- Tüm parmakları bitiş noktasına gelene kadar tamamla ve bunu günde 3 kere tekrarla



RAHAT BİR UYKU İÇİN

Nefes Tekniği



Düdümden 4 saniyede
derin bir nefes al.



Nefesini 7 saniye
boyunca tut.



Bu nefesi 8 saniyede
açımdan ver.

Bu egzersizi dört defa tekrarla.

TAVŞAN NEFESİ



Çimenleri koklayan bir tavşan gibi 5 kere üst üste ve hızlıca burnundan nefes al ve ağzından tek seferde nefes ver

GÜVENLİ YER

ŞİMDİ GÖZLERİNİ KAPA

GÜVENLİ YER

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

