

SINAV SÜRECİNE HAZIRLIK



HAZIRLIK VE PLANLAMA

Sınava hazırlanma süreci disiplin, zaman yönetimi, stresle başa çıkma ve motivasyon gibi unsurları yanında barındırmaktadır. Bu süreçte güçlü ve zayıf yönlerin tanınması stresli durumlara başa çıkabilme ve zaman yönetimini doğru şekilde gerçekleştirebilme konusunda yönlendirici bir rol oynayacaktır.

1

*Güçlü ve zayıf yönlerim nelerdir?
*Şu an neredeyim ve sınav sonunda nerede olmak istiyorum? (Uzun süreli hedef)

2

ZAMAN YÖNETİMİ



Hedeflerimize ulaşabilmenin önemli bir adımı zaman yönetimini doğru şekilde gerçekleştirmekten geçmektedir. Bu doğrultuda önemli olan bir çalışma için ayrılan süre değil o sürenin nasıl kullanıldığı yani verimdir.

*Düzenli, planlanmış gerçekleştirilebilir bir çalışma takvimi oluşturmak önemlidir.
*Önceliklerimizi belirlemek ve erteleme davranışına neden olan faktörlerden uzaklaşmak zamanı etkin kullanmamızı sağlar.

3

MOTİVASYON

Yolun başında belirlenen uzun süreli hedefe ulaşabilmeyi kolaylaştırıcı kısa süreli hedefler öğrencilerin motivasyonunu artırma konusunda kolaylaştırıcı bir işleve sahiptir.

*Aylık ve haftalık küçük hedefler belirleyerek ulaşamayan hedefler için zaman yönetimi adımı doğru ve yanlış yapıldığı tekrar gözden geçirilmelidir.

4

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA

Sınav sürecine ilişkin belli düzeyde kaygı motive edici ve işlevseldir, bununla birlikte kaygının belli seviyenin üstüne çıkması bireyin performansını olumsuz yönde etkiler. Bireyler bilinmeyen durumlara yönelik kaygı duygusu yaşayabilir, sınav süreci de birçok bilinmezi içerdiğinden belli düzeyde kaygı oluşturması beklenen bir durumdur.

*Sınav kaygısını azaltmanın en iyi yolu sınava yönelik bir rutin oluşturmaktan geçer. Test ve denemelerde dersleri belli bir sıra izleyerek çözmek, optik kullanarak işaretleme yapmak ve zamanlayıcı kullanmak bu rutinelere örnek olarak verilebilir.

İYİ OLUŞU DESTEKLEMELİK



Ruh ve beden sağlığımızı korumak adına doğru beslenmek ve düzenli uyumak, hobilerimiz ile arkadaşlarımıza vakit ayırmak iyi oluş halini destekleyici bir etkiye sahiptir.

5

*Sınava hazırlık sürecinde Kendimize vakit ayırmayı, müzik-resim-spor gibi hobilerimizle ilgilenmeyi, arkadaşlarımızla zaman geçirmeyi ve bizi mutlu eden faaliyetlerle ilgilenmeyi ihmal etmemeliyiz.

6

UNUTMAYIN Kİ BULUTLAR GELİP GEÇİCİDİR, GÖKYÜZÜ İSE KALICI OLANDIR...

