

SINAVDAN ÖNCE

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin,
- Sınava uykunuzu almış olarak girin,
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun; taze sebze ve meyve tüketin,
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar ders çalışmak gibi,
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın,
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

SINAV ESNASINDA

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin,
- Soruları dikkatlice okuyarak, yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin,
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek rahatlamaya çalışın,
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın,
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.

UNUTMA Kİ...

“ Kendin için neyin doğru ve neyin yanlış olduğunu bilecek yetenek sende var.”

“ Karar verdiğin doğrultuda bir yaşam oluşturma gücü sende var.”

“ Diğer insanlar senin desteğin olacaktır.”

“ Düşün, taşın, araştır. Ne yapacağına karar ver.”

“ Kollarını sıva, giriş, nasıl ve nerede sana yardım edeceğimizi söyle, yardım edelim.”

“ Önemli olan senin girişimin ve başarın. ”

“ Ancak sen başlarsan, biz sana yardımcı olabiliriz.”

ORTAOKUL İÇERİK HAZIRLAMA
KOMİSYONU
2022



KASTAMONU
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINAV KAYGISI



KASTAMONU
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Fizyolojik; kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, terleme, titreme, kaslarda gerginlik, ateş basması, baş dönmesi, sık sık idrara çıkma...

Duygusal; korku, karamsarlık, gerginlik, panik, heyecan, endişe...

Davranışsal; ders çalışmayı erteleme, ders çalışmaktan kaçmak, derslere gitmemek, ders çalışmak istememek, sınavlara gitmemek...

Zihinsel; odaklanmada güçlük, sınav sonucu hakkında olumsuz tahminler, okuduğunu anlamama, yanlış okuma, dikkatin çabuk dağılması...

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- Başaramazsam!
- Sınavım kötü geçecek.
- Bildiklerimi unutursam!
- Ben bu işi başaramayacağım.
- Süre yetmeyecek.
- Sınava hazır değilim.
- Kazanamazsam rezil olurum.
- Mutlaka kötü bir şey olacak
- Kodlama hatası yaparsam.
- Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma.
- Sınavı başaramazsam hedeflerime ulaşamam
- Herkes benden yüksek yapmamı bekliyor, yapamazsam hayal kırıklığına uğurlar.

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Verimli Çalışın

- Çalışma planı hazırlayarak düzenli çalışın, Sadece sevdiğiniz değil tüm derslere çalışın.
- Günlük tekrarı kesinlikle yapın.
- Konuyu iyi öğrenmeden test çözmeyin (Öğrenmeden test çözdüğünüzde yanlışlarınız fazla olur bu nedenle kaygınız artar).
- Hedeflerinizi ulaşamayacağınız kadar yüksek belirlemeyin.
- Çalışma sürenize ve çözdüğünüz soru sayısı- sına değil, öğrenmeye odaklanın.

Olumsuz Düşüncelerinizi Değiştirin

- Sınav ile ilgili olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi düşünceler ile değiştirin.
- Bu sınav hayatın sonu değil.
- Bu sınavda çok başarılı olamasam bile telafi edebilirim.
- Eğer düzenli çalışırsam başarabilirim.
- Sınav kişiliğimi değil, bilgilerimi ölçer.
- Sınav çok iyi geçmese bile hedeflerime ulaşabilirim.
- Sınavım nasıl geçerse geçsin ailem ve öğretmenlerimin gözünde değerim değişmeyecek.
- Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim.
- Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.

Yaşam Şeklinizi Gözden Geçirin

- Yeteri kadar uyuyun.
- Düzenli beslenin. Kahvaltınızı mutlaka yapın (Beyin tek başına enerjinin % 30'unu kullanır).
- Sportif ve kültürel faaliyetlere katılın.
- Kendinize zaman ayırın. İlgilerinizden ve hobilerinizden tamamen uzaklaşmayın.

NEFES EGZERSİZİ

- Doğru nefes almak; damarları genişleterek kanın dolayısıyla oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlar.
- İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur, akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İnsanların çoğu ciğerlerinin dörtte birini kullandıkları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinde amaç akciğerlerin bütününe kullanmaktır.