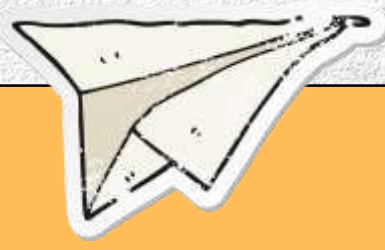


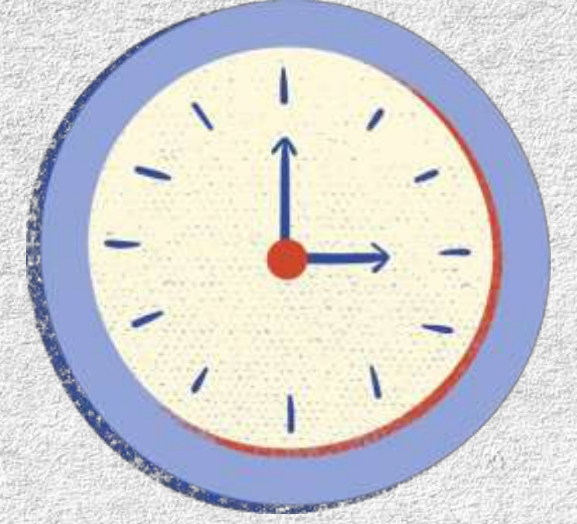


SINAV ÖNCESİ SON TAKTİKLER





SINAV ÖNCESİ



KONU TEKRARI YAPIN!

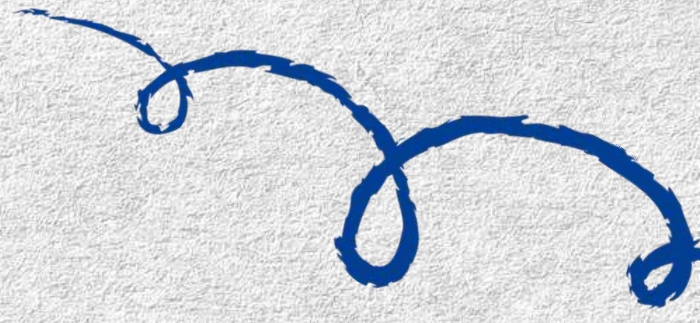


Önemli başlıkları özetleyin, tanımları, formülleri, kuralları gözden geçirin.





SINAV ÖNCESİ



ÇIKMIŞ SORULARI
ÇÖZÜN!



Çıkmiş soruları ve deneme sınavlarını
gerçek sınav saatinde süresine uygun
olarak çözün.

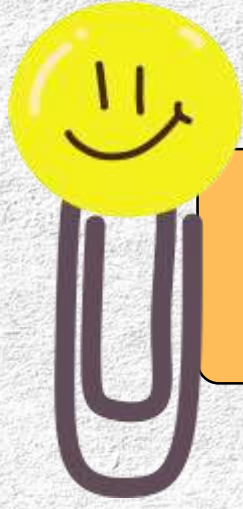


SINAV ÖNCESİ

ZAYIF NOKTALARINIZI TESPİT EDİN !

Eksik olduğunuz konuları tespit edin. O konulara çalışın. Anlamadığınız yerlerde öğretmen ya da akran desteğine başvurun.





SINAV ÖNCESİ



KAYGINIZI YÖNETİN!



KAYGI DÜZEYİ

Sınav yaklaştıkça kaygınız artabilir. Önemli olan kaygınızın düzeyi ve sizdeki etkileridir. Normal düzeyde kaygı istenilen durumdur. Fakat kaygı düzeyiniz yüksekse, sınavlardaki başarınızı ve çalışmanızı olumsuz etkiliyorsa kaygınızı yönetmeye çalışın, gerekirse uzman desteği alın.

all



SINAV ÖNCESİ

MOTIVASYONUNUZU YÜKSEK TUTUN

Sınav yaklaştıkça, konular yetismeyecek, sorular zor olacak, sınavı kazanamayacağım, denemelerim çok kötü v.b. gibi düşüncelere odaklanmak çalışma motivasyonunu düşürür. Olumsuz düşünceler yerine başarılarınıza odaklanın. Ve ...



UNUTMAYIN Kİ

**KAZANIRSAN HARİKA, AMA
KAZANAMAZSAN DA DÜNYANIN
SONU DEĞİL**

SINAVA 1 GÜN KALA

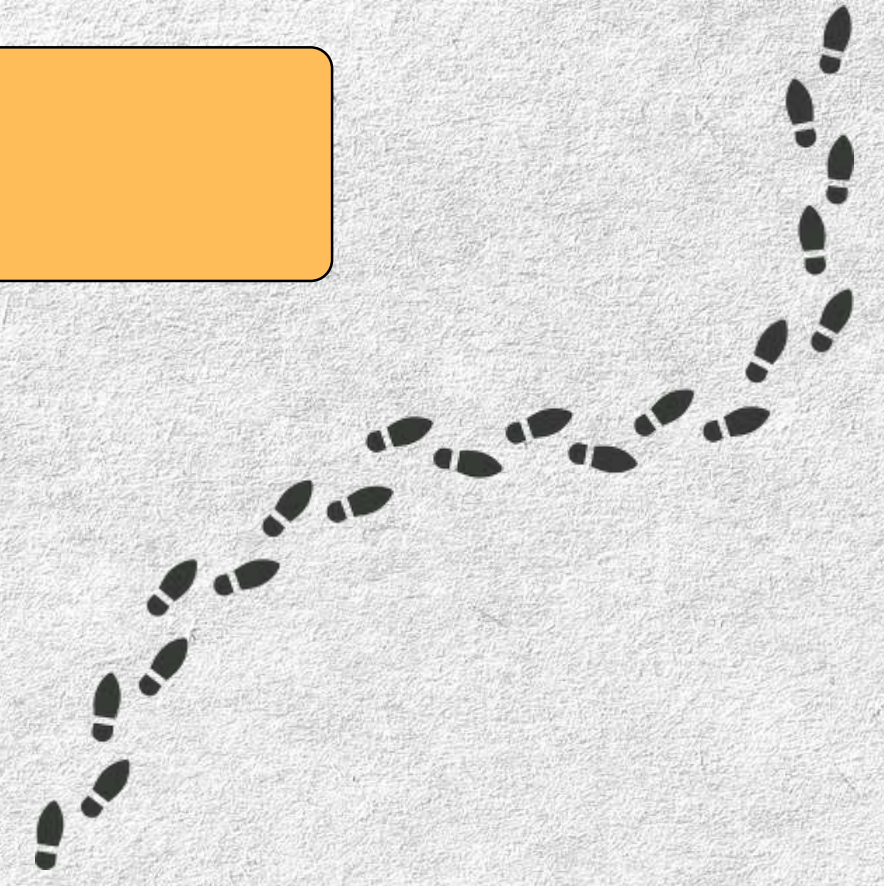
- Sınav evrakını hazırla. (kimlik ve sınav giriş belgesi)
- Lgs için sınav evrakı yanında kalem ve silgi gibi malzemelerinizi de hazırlayınız. yks için kalem silgi gibi materyaller ösym tarafından temin edilmektedir.





SINAVA 1 GÜN KALA

- Güneş altında, aşırı yorgunluk verecek ve bedensel sakatlığa yol açabilecek sportif uğraşlardan kaçının.
- Hafif tempoda yürüyüş gibi rahat, huzurlu, keyif alabileceğiniz, kafanızı dağıtıp stresten uzaklaşacağınız şeylerle ilgilenmelisiniz.





SINAVA 1 GÜN KALA

- Son gün zor ve yeni bir konu öğrenmeyin.
- Yoğun çalışmamak koşulu ile sınavdan bir gün önce bazı konuların tekrarını yapabilirsiniz.



SINAVA 1 GÜN KALA

- Yemeğınızı evde yiyin, dışarıdan bir takım şeyler yemeyin.
- Akşam yemeğinin hafif olmasına dikkat edin. İsteddiğiniz ve bünyenizin alışık olduğu yemeklerden yemeye çalışın.

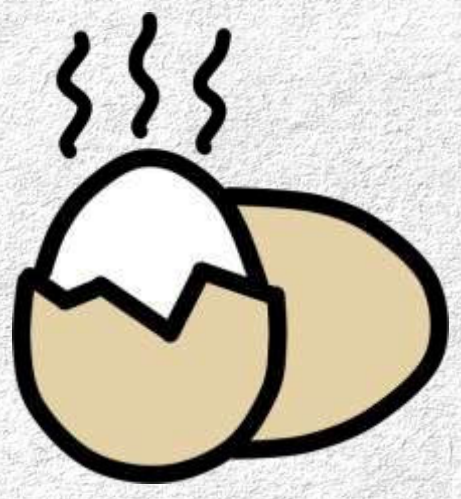




SINAVA 1 GÜN KALA

-Sınavdan bir gün önce akrabalar başarı dileklerini iletmek için yoğun şekilde adayları arayabiliyorlar. Bazı adaylar bu durumdan olumlu etkilenmek yerine daha fazla gerginlik yaşayabilmektedirler. Bu gibi durumlarda ebeveynlerin akraba görüşmelerini yapması daha uygun olabilir





SINAV GÜNÜ

-Mutlaka kahvaltı yapın. Çünkü vücut, zihinsel faaliyetler için yoğun enerjiye ihtiyaç duyar.

-Kahvaltınız yağlı ve baharatlı yiyecekleri içermesin. çay tüketimini ise sınırlandırın. aksi durumlarda sınav esnasında tuvalet ihtiyacı hissetme olasılığınız artacaktır.



SINAV GÜNÜ

-Kantinler kapalı olacağı için, su, peçete gibi ihtiyaç duyabileceğiniz malzemeleri yanınızda götürün.





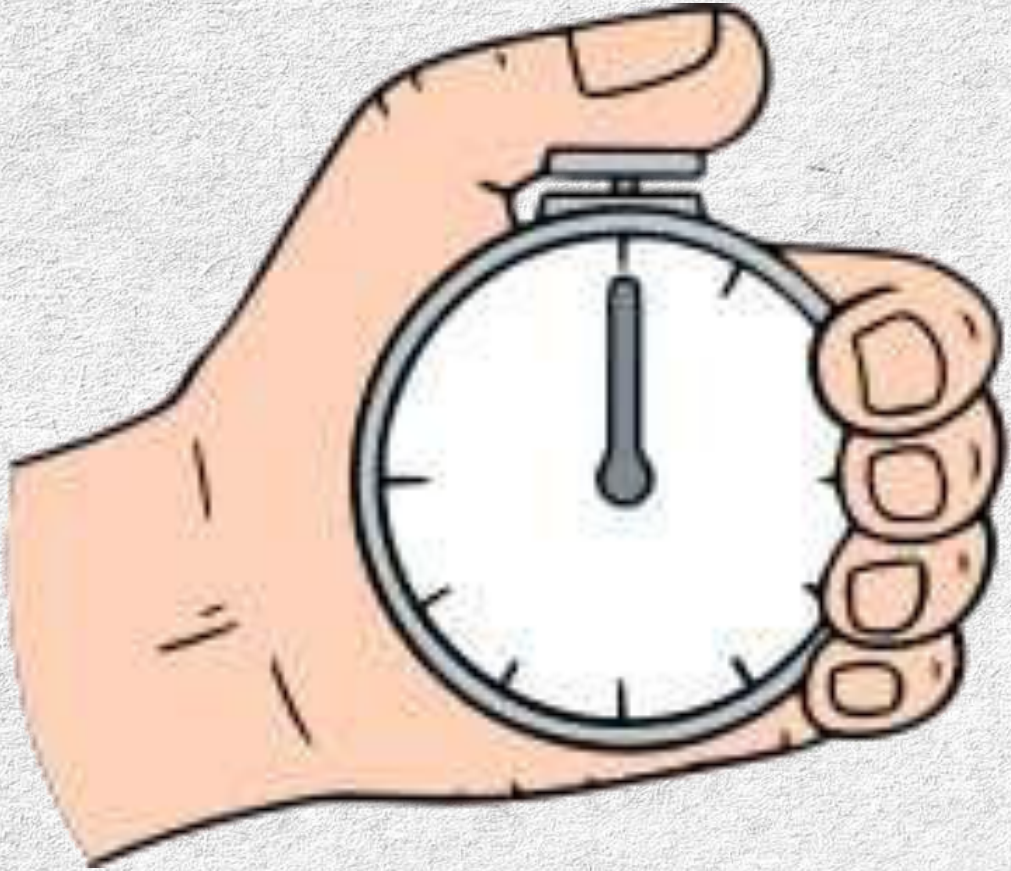
SINAV GÜNÜ

-Sınav haziran ayında yapıldığı için hava sıcak olacaktır. Dolayısıyla bol ve ferah elbiseler tercih etmekte fayda vardır.



SINAV GÜNÜ

- Sınav yoğunluğundan kaynaklı oluşabilecek trafik durumunu da hesaba katıp en az yarım saat önce sınav yapılacak yerde bulunun.
- Geç kalmak stres seviyenizi artırıp performansınızı olumsuz etkileyebilir.



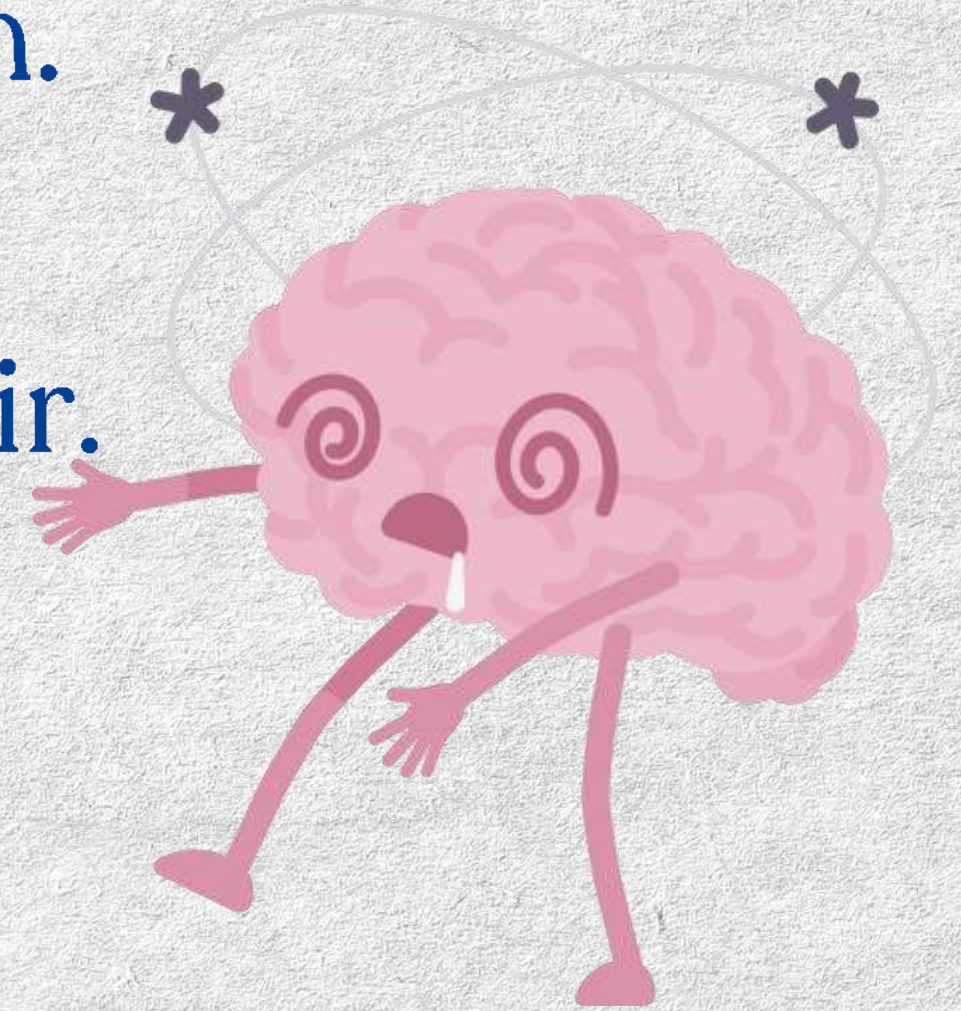
SINAV GÜNÜ

-Sınava sakın mizaca sahip tek yakınınızla gidin. Kalabalık bir şekilde gitmeyin.



SINAV GÜNÜ

- Sınav öncesinde ve arada sınav ve sorular hakkında arkadaşlarınızla konuşmayın.
- Bu durum sınavın ikinci bölümünde performansınızı olumsuz etkileyecektir.





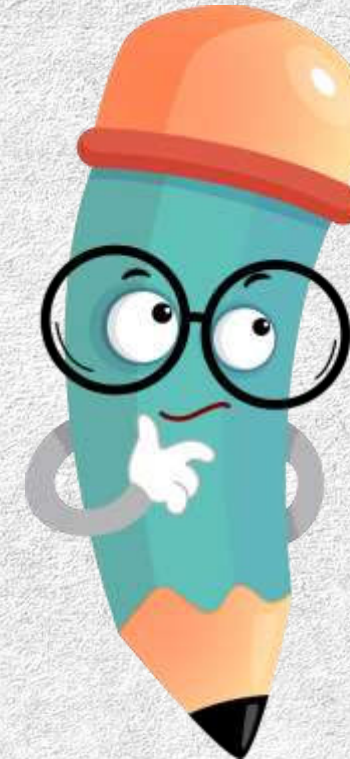
SINAV ANI

OLUMLU DÜŞÜNÜN !

Sınava yarım saat kala sınav salonuna girmeye başlayacaksınız. Bu sürede biraz heyecan olması normaldir. Derin nefes alıp olumlu düşünerek vaktinizi geçirin. Lavabo ihtiyacınız varsa mutlaka gidin.



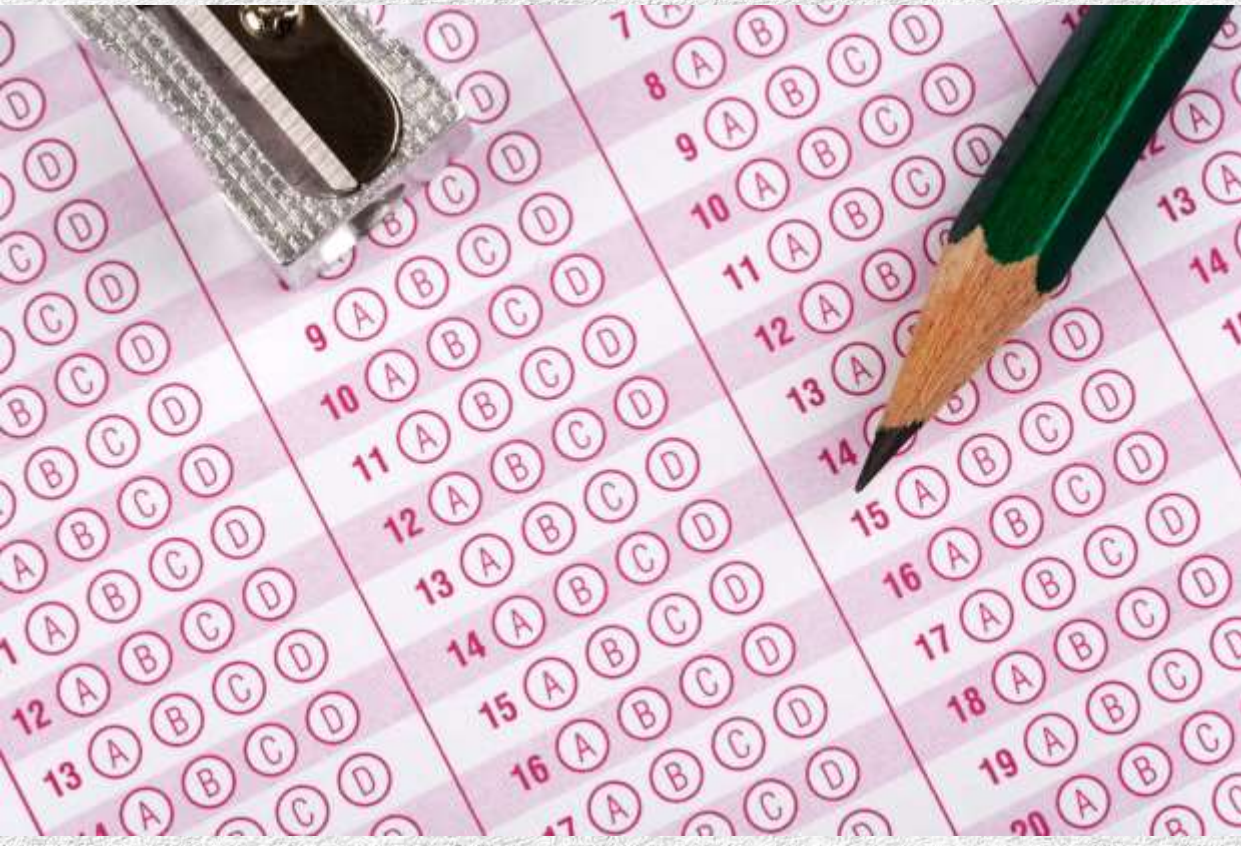
**Sınav önemli
ancak benim
hayatım sadece bu
sınava bağlı değil.**



SINAV ANI

SALON GÖREVLİLERİNİN AÇIKLAMALARINI DINLEYİN !

Görevliler tarafından yapılan açıklamaları dikkatli bir şekilde dinleyin ve anlamadığınız yerleri mutlaka sorun. Optik formlar dağıtıldığında bilgilerinizi kontrol edin, yanlışlık varsa mutlaka görevlilere haber verin. Kitapçık türünüzü veya numaranızı doğru kodladığınızdan emin olun. Optik formda kodlamanız gereken tüm alanları salondaki görevlilerin uyarıları doğrultusunda kodlamayı unutmayın.



SINAV ANI

SORULARA ÖN YARGILI YAKLAŞMAYIN !

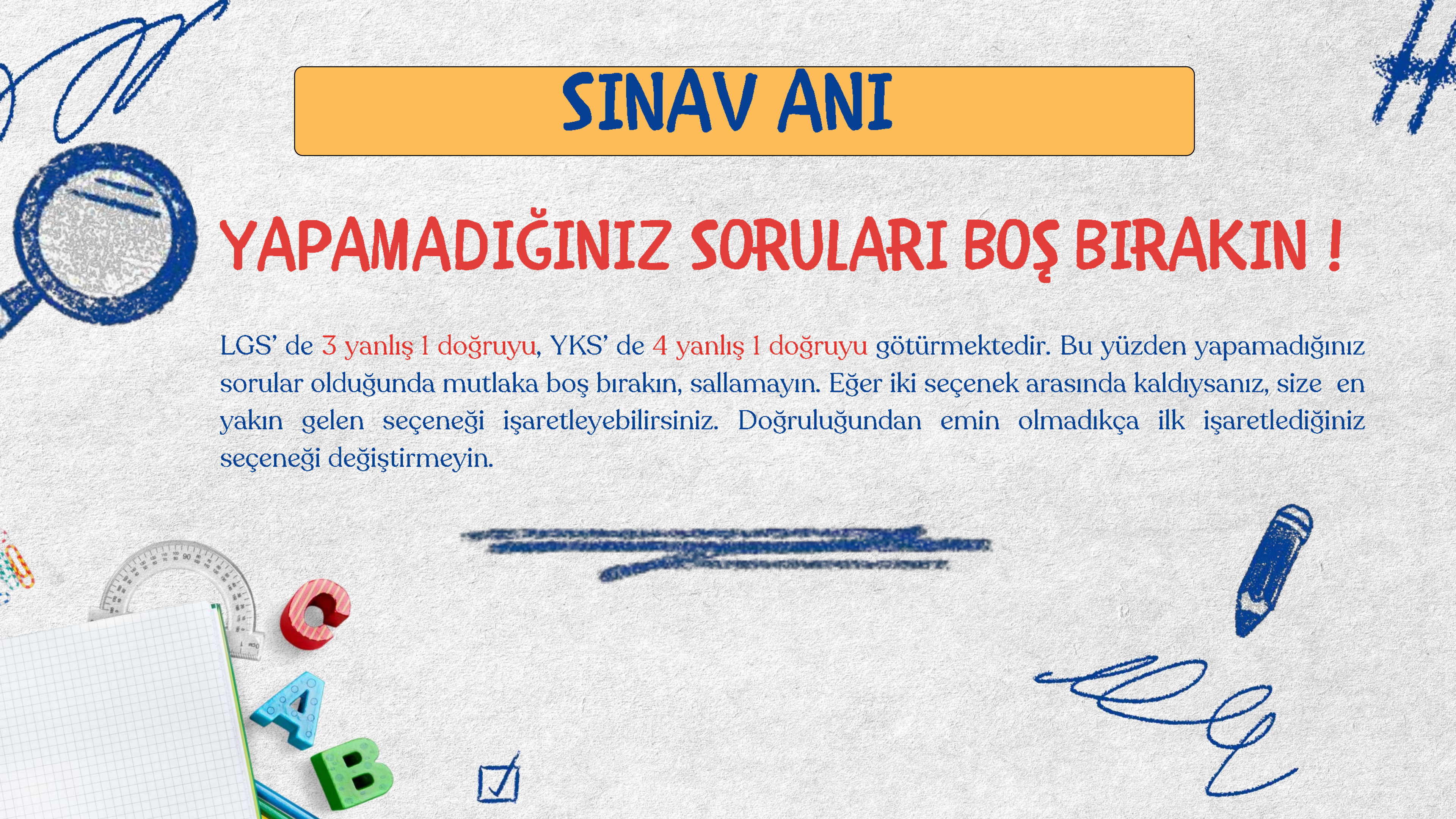
Uzun sorular zor, kısa sorular kolay diye düşünmeyin. Tüm sorulara bakmaya çalışın. Sınavda zorluk derecesi birbirinden farklı sorular mutlaka olacaktır. Soruyu dikkatlice okuyup çözmeye çalışın.



SINAV ANI

YAPAMADIĞINIZ SORULARI BOŞ BIRAKIN !

LGS' de 3 yanlış 1 doğruyu, YKS' de 4 yanlış 1 doğruyu götürmektedir. Bu yüzden yapamadığınız sorular olduğunda mutlaka boş bırakın, sallamayın. Eğer iki seçenek arasında kaldıysanız, size en yakın gelen seçeneği işaretleyebilirsiniz. Doğruluğundan emin olmadıkça ilk işaretlediğiniz seçeneği değiştirmeyin.



SINAV ANI

ZAMANINIZI İYİ YÖNETİN !

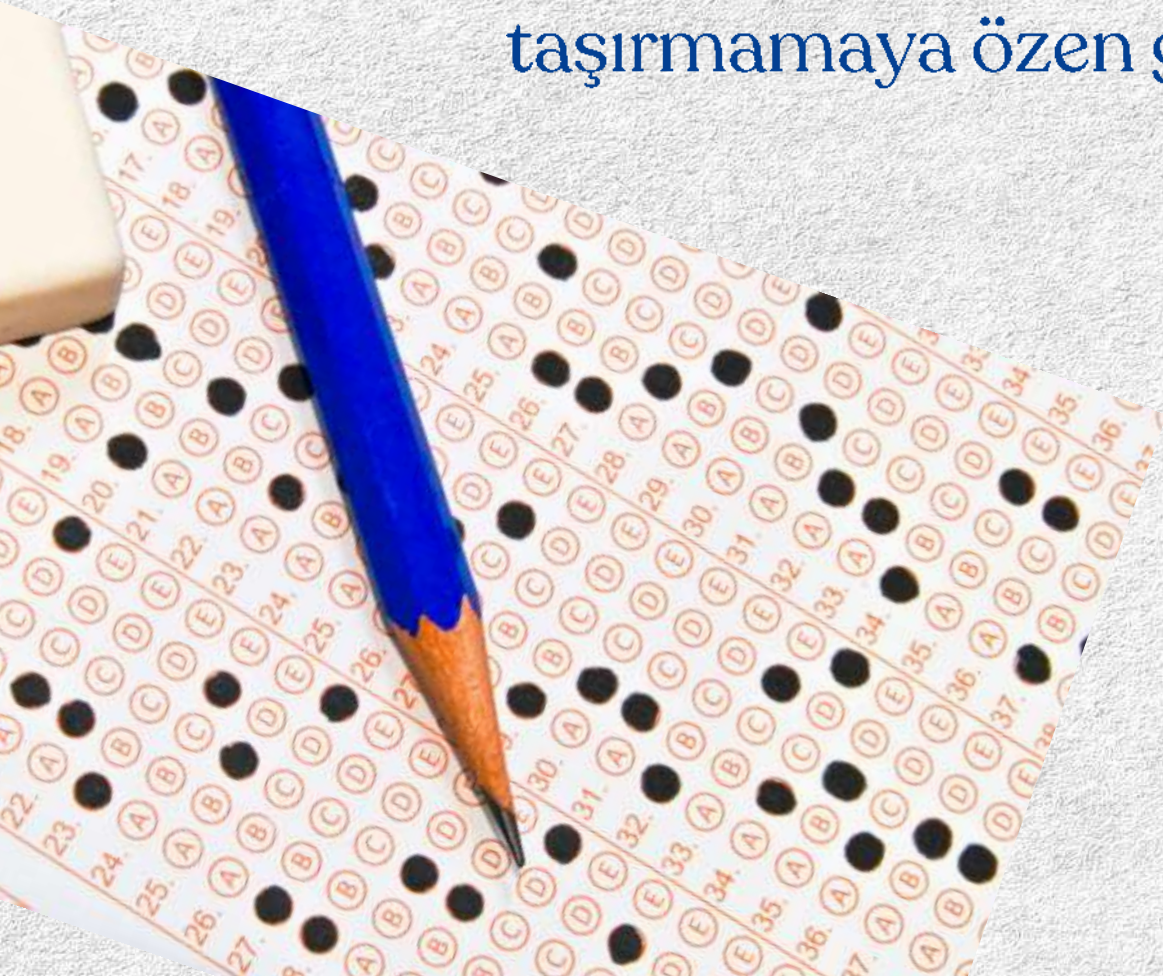
Sınavda zamanla yarıştığınızı unutmayın. Yapmakta zorlandığınız sorularda zaman kaybetmeyip o soruları boş bırakın. Sınav bitiminde zamanınız kalırsa boş bıraktığınız sorulara tekrar dönün.



SINAV ANI

**CEVAPLARINIZI KODLAMAYI SINAV SONUNA
BIRAKMAYIN !**

Kitapçıktaki soruları çözdükten sonra optiğe kodlamayı unutmayın. Her sorudan sonra veya her sayfadan sonra mutlaka optiğe kodlayın. Kodlama yaparken yuvarlağın dışına taşırmamaya özen gösterin.



SINAV ANI

KALEM KULLANIN !

İşlem gerektiren sorularda mutlaka kalem kullanın. İşlemlerin zihinden yapılması hata yapma olasılığını artırır.

$1+1=$

$2+3=$

$4+2=$

$0+1=$

$5-3=$

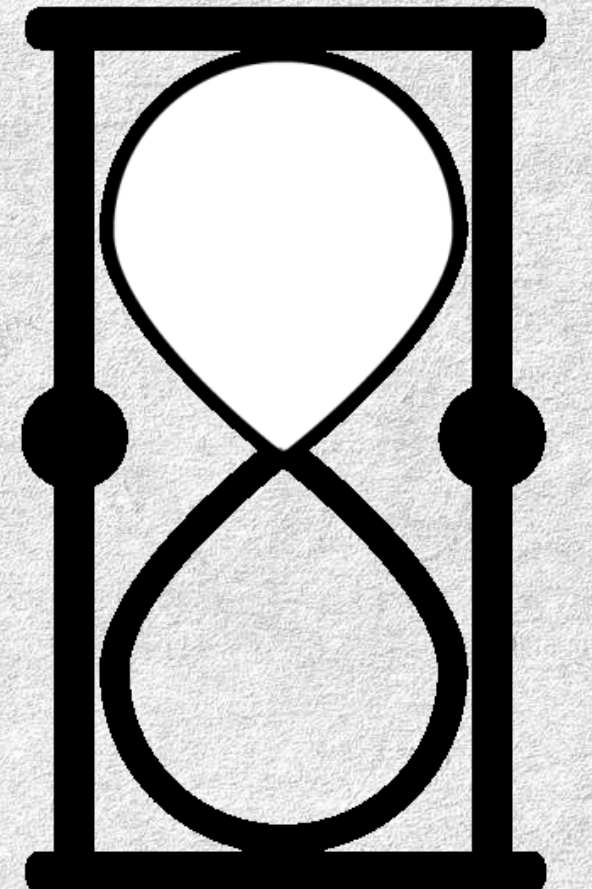
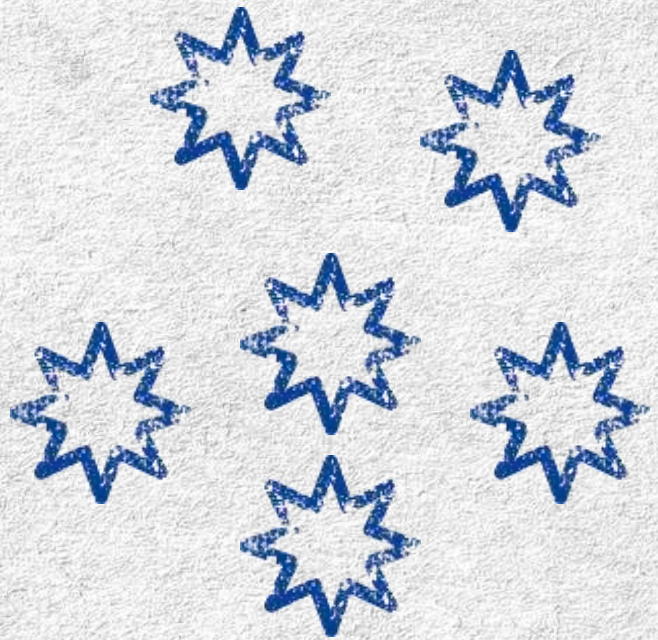
$8+2=$



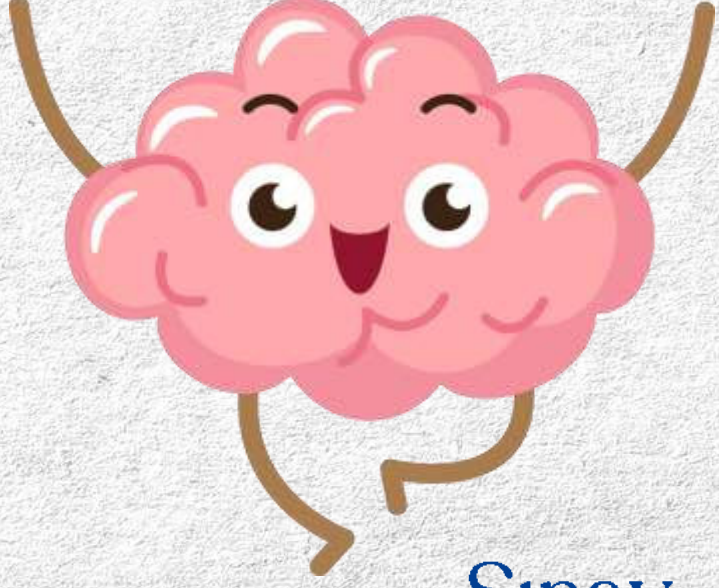
SINAV ANI

ARA VERİN !

Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz anda ara verin. Derin nefes alıp arkanıza yaslanın ve 20-30 sn dinlendikten sonra sınava devam edin.

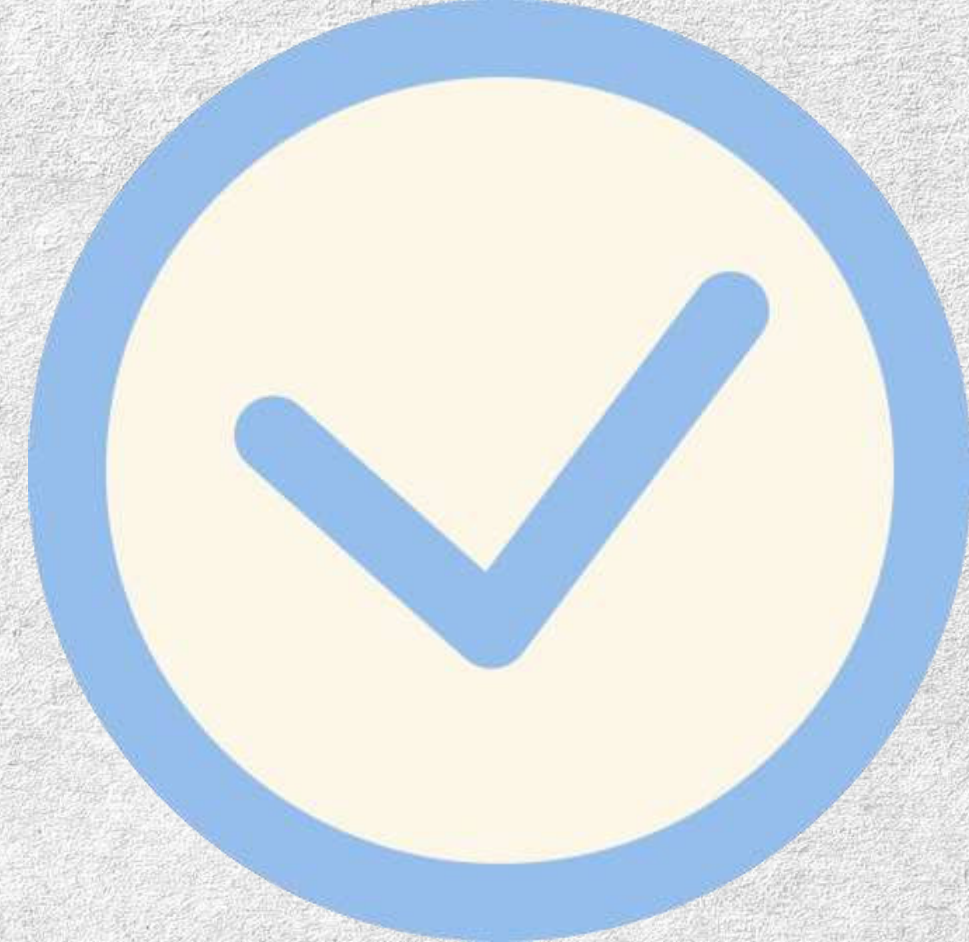


SINAV ANI



KONTROL EDİN !

Sınav bitiminde kitapçıkta ve optikte kodlaman gereken bölümleri, boş bıraktığınız soruları ve cevaplarınızı doğru kodlayıp kodlamadığınızı kontrol edin.



SINAV SONRASI

- Gerçekten emek vermiş kişi için sınav sonrasında hayatın anlamsız olduğuna dair bir his oluşur.
- Bu durum sınavın iyi ya da kötü geçmesi ile ilgili değildir ve bu duygunun yaşanması gayet normaldir.



SINAV SONRASI

- Şunu bilin; iyi geçen bir sınav hayatınızı garanti etmeyeceği gibi, kötü geçen sınav da hayatınızın sonu değildir.
- ‘Sınav anında ben elimden geleni yaptım’ düşüncesini zihninizde oluşturabilecek kadar çabalamışsanız her şey yolundadır.





*BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİZ*

