

# SINAVA 18 GÜN KALA YOL HARİTAM

{ PROF.DR.MEHMET SAĞLAM ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ  
TÜLAY EREN (Rehber Öğretmen)

‘18 GÜN KALDI BUNDANSONRA NASIL ÇALIŞMALIYIM’  
DİYORSAN ÖNCE ŞU SORULARI KENDİNE SORMALISIN

- & NETLERİN İSTEDİĞİN GİBİ Mİ ? EĞER DEĞİLSE BUNUN SEBEBİNİN KONU EKSİKLİĞİNDEN Mİ YOKSA DİKKAT EKSİKLİĞİNDEN Mİ OLDUĞUNA KARAR VERMELİSİN
- & SINAV KAYGISININ NETLERİNİ ETKİLEDİĞİNİ DÜŞÜNÜYOR MUSUN?

- ⌘ SINAV ODAKLI ÇALIŞIYOR MUSUN?
- ⌘ UYKU,YEME-İÇME DÜZENİNE DİKKAT EDİYOR MUSUN ?
- ⌘ YANLIŞ CEVAPLADIĞIN SORULARIN DOĞRU CEVABINA ULAŞMAK İÇİN ÇABA GÖSTERİYOR MUSUN?
- ⌘ GİRECEĞİN SINAV HAKKINDA YETERİ KADAR BİLGİN VAR MI?

BU SORULARIN HERHANGİ BİRİNE OLUMSUZ YANIT VERİYORSAN ‘**TOPARLANMA ZAMANI**’

YOL HARİTAM

- ❧ **EKSİK KONUN OLMAMALI** ;BİR KONUYU ÇOK İYİ ANLAMAMIŞ OLMAN BU KONUNUN TEKRAR EDİLMESİNİ GEREKTİREBİLİR YA DA BU KONU HAKKINDA BİLEN KİŞİLERE DANIŞABİLİRSİN.
- ❧ **UYKU DÜZENİNE DİKKAT ETMELİSİN**; SINAV GÜNÜNE KADAR YATMA VE KALKMA SAATLERİNİ DİSİPLİNE ETMELİSİN.GECE GEÇ YATIP GÜNDÜZ VAKTİNİ UYKU DA GEÇİRMEMELİSİN.
- ❧ **TEKRAR TEKRAR TEKRAR** ;SINAVDA ÇIKACAK KONULARDAN OKUL DÖNEMİNDE DE UZAKTAN EĞİTİM DÖNEMİNDE DE DEFTERİNE NOTLAR TUTMUŞSUNDUR YA DA KİTAPLARININ İLGİLİ KISIMLARINA ÖNEMLİ GÖRDÜĞÜN UNUTMAMAN GEREKEN KONULARI ,FORMÜLLERİ YAZMIŞSINDIR.BUNLARI MUTLAKA TEKRAR OKU.BU BİLGİNİN UZUN BELLEĞİNE YANI HAFIZANDA DAHA ÇOK YER ETMESİNİ SAĞLAYACAKTIR

- ✂ SORU ÇÖZÜMÜ YOĞUN OLMALI;FARKLI VE GÜVENİLİR KAYNAKLARDAN SORU ÇÖZÜMÜNE DEVAM ETMELİ HATTA SORU ÇÖZÜMÜNÜ DAHA ÇOK YAPMALISIN
- ✂ SORU KALİPLARİ ÖNEMLİ;FARKLI SORU KALİPLARINI ÖĞRENMEYE DEVAM ETMELİSİN.
- ✂ DENEME ÇÖZMEYE DEVAM;DENEME ÇÖZÜMLERİ HAFTADA EN AZ 3 OLMALI

*KENDİNE GÜVEN,YAPABİLECEĞİNE İNAN!!!!  
ÇALIŞMALARININ KARŞILIĞINI ALACAKSIN*



# SINAVA İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİMİZ

❧ ÇOK KAYGILANIYORUM,SINAV KİTAPÇIĞINI AÇINCA  
HER ŞEYİ UNUTACAKMIŞIM GİBİ GELİYOR(olumsuz)

BU SINAV İÇİN ELİMDEN GELENİ YAPIYORUM VE  
SINAV BİTENE KADAR DA YAPMAYA DEVAM  
EDECEĞİM(olumlu)

❧ SINAVDA ÇÖZEMEDİĞİM SORU OLURSA HEMEN  
MORALİM BOZULUYOR YA DA O SORUYA TAKILIP  
ZAMAN KAYBEDİYORUM(olumsuz)

ZAMANIMI İYİ KULLANMAM ÇOK ÖNEMLİ  
ÇÖZEMEDİĞİM SORU OLABİLİR BU SORUYLA ZAMAN  
KAYBETMEMELİ SINAVA DEVAM ETMELİYİM  
YAPAMADIĞIM SORUYU İŞARETLEYİP DİĞER SORULARI  
BİTİRDİĞİMDE TEKRAR BU SORUYA GERİ DÖNECEĞİM  
YANI TURLAMA TEKNİĞİNDEN  
YARARLANACAĞIM(Olumlu)

⌘ ZAMANI YETİŞTİREMEMekten KORKUYORUM(Olumsuz)

ZAMANI YETİŞTİREBİLİRİM BUNUN İÇİN SÜRELİ DENEME  
SINAVLARI ÇÖZÜYORUM YANİ GEREKENİ YAPIYORUM  
YETİŞTİREMEMekten KOKMUYORUM(Olumlu)

⌘ BU UZAKTAN EĞİTİM UYKU DÜZENİMİ DE  
DEĞİŞTİRDİ.ÇOK GEÇ YATIP ÇOK GEÇ KALKIYORUM .BU  
SAATTEN SONRADA BU DÜZEN DEĞİŞMEZ.(Olumsuz)

BAZEN GEÇ YATIP GEÇ KALKTIĞIM OLDU AMA SINAVA 18  
GÜN VAR VE BEN GEREKEN ÖZENİ GÖSTERİP UYKU  
DÜZENİMİ DİSİPLİNE EDEBİLİR VÜCUT SAATİMİ SINAVA  
VERİMLİ ÇALIŞACAK ŞEKİLDE DEĞİŞTİREBİLİRİM(Olumlu)



❧ HERKES BENDEN BİR ŞEY BEKLİYOR,YETERİ KADAR  
ÇALIŞMADIĞIM SÖYLENİYOR,BAŞARMAYA OLAN  
İNANCIMI ÇEVREMDEKİ İNSANLARIN OLUMSUZ  
SÖYLEMLERİ ETKİLİYOR.(Olumsuz)

NEGATİF OLAN İNSANLARDAN UZAK DURACAĞIM.BENİ  
STRESE SOKAN SÖYLEMLERİ DUYMAYACAK GEREKİRSE BU  
ÜÇ HAFTA BOYUNCA SÜREKLİ DERSLERİMİ SORAN MERAKLI  
KOMŞU TEYZEDEN,BANA KENDİMİ KÖTÜ HİSSETTİREN  
AKRABA VE ARKADAŞLARIMDAN UZAK  
DURACAĞIM(Olumlu)

***OLUMLU DÜŞÜNCELERİ HİÇ AKLINDAN ÇIKARMA!!!!!!  
GÖRECEKSİN BÖYLE DÜŞÜNÜRSEN KAYGIN ORTADAN  
KALKACAK!!!!!!***



- ⌘ SINAV SIRASINDA SORU ÇÖZÜMÜNÜ MUTLAKA SINAV KİTAPÇIĞINDA BOŞ BIRAKILAN YERLERİ KULLANARAK ÇÖZ.ÇÖZÜM ADIMLARINI BÖYLECE DAHA İYİ GÖREBİLİRSİN,AKLINDAN ÇÖZMEK ,RİSKLİ BİR TERCİH OLABİLİR.
- ⌘ ELEME TEKNİĞİNİ KULLANABİLİRSİN.SEÇENEKLERİ 'BU KESİN DEĞİL','BU OLAMAZ',ŞEKLİNDE ELEYEBİLİRSİN SON İKİ ŞIKKA İNDİRDİĞİNDE CEVAPTAN EMİNSEN İŞARETLEMENİ YAP ,CEVAPTAN EMİN DEĞİLSEN SAKIN İŞARETLEMEEEE!!!!

✂ YORUM SORULARINA KENDİ FİKRİNİ KATMA !SORUYU KENDİ BAKIŞ AÇINA GÖRE DEĞİLSORUDA SENDEN İSTENİLEN ŞEKİLDE YORUMLAMALISIN.

DİKKAT ETT!!!!

✂ HER SORUDA BİR ALDATMACA VARDIR GİBİ DÜŞÜNME! ÖN YARGIDAN UZAK DUR! BU DÜŞÜNCE SANA BASİT SORULARDA ZAMAN KAYBETTİRİR!!!!

✂ CEVAPLARI OPTİK OKUYUCUYA HEMEN GEÇİR !! HEPSİNİ ÇÖZDÜKTEN SONRA GEÇİRMEK DOĞRU OLMAZ!!!

YANLIŞ İŞARETLEMENE SEBEP OLMA İHTİMALİNİ YÜKSELTİRSİN

- ✂ KİTAPÇIKTA GÖRMEDİĞİN SORU KALMASIN ,HER SORUYA BAK!!!!
- ✂ BİR SORUDA ZORLANDIĞINI GÖRÜYORSAN SORU ÜZERİNDE GEREKENDEN FAZLA ZAMAN KAYBETME DAHA SONRA O SORUYA GERİ DÖNMEK İÇİN ZAMANIN KALACAKTIR!!!!
- ✂ SINAVDA SADECE OKUDUĞUN SORUYA ODAKLAN,DİĞER SORUDA AKLIN KALMIŞSA BU SENİN PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLER ,UNUTMA!!!
- ✂ ÇOK YORULDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNDE SORU KİTAPÇIĞINDAN UZAKLAŞ,ARKANA YASLAN, ,GÖZLERİNİ 15-20 SANİYE KADAR KAPA VE DERİN BİR NEFES AL BUNUN SENİ ÇOK RAHATLATTIĞINI GÖRECEKSİN!!!

&VE  
&SONUÇ  
&NE OLURSA OLSUN  
&ELİNDEN GELENİ  
YAPTIGINI  
&UNUTMA!!!!!!!

BAŞARI SENİN