

# SINAVA BİRKAÇ

# HAFTA KALA



***Ulaşabileceğini hissettiğin  
Her şey sana aittir.***



***Ayten POLAT  
Psikolojik Danışman***

Verilen onca emeğin karşılığını almaya  
↓ haftalar kaldıysa ↓  
ne yapmalı ?



# ÖNCE AMAN SAKİNN ☺

- Öncelikle SAKİNNN kalmaya devam edilmeli☺
- Bu konu son 1 ay kala çok önemli çünkü eğer duygularımızı kontrol altına alırsak dilediğimiz gibi çalışır ve karşılığını alırız.
- Sınav kaygısı, heyecanı, stresi orta düzeyde normaldir.

# Orta Düzeyde Kaygı (Optimal Düzey)

- Bizim ders çalışmaya iten hedeflerimiz doğrultusunda çaba sarf etmemiz için harekete geçiren kaygıdır → doğaldır ve olması gerektir.

# AŐIRI DÜZEYDE KAYGI

- AŐırı kaygı tutumu ise çalıŐmadan alıkoyan zihnimizi sürekli olumsuz senaryolarla meŐgul eden duygu durumudur ☹☹
- Bu durumla tek baŐımıza baŐ etmemiz bizi bu süreçte zorlayabilir bu yüzden bu öğrencilerle → tarafımca birebir görüşme yapılması gerekmektedir.

YoĐun kaygı yaşayanlar → lütfen bildirip iletişime geçsinler.

# BU SÜREÇTE AKLIMIZDAN ŞU SORULAR GEÇEBİLİR?

- Okulda yüz yüze eğitimden uzak kaldım, sınavıma nasıl yansıyacak?
- Evde verim alabiliyor muyum?
- Bu ay ne kadar ilerlerim?
- Kalan zamanı nasıl değerlendirmeliyim?

- Bu sorulara öncelikle Őunu diyebiliriz ki;
- Unutmayın ki T¼rkiyedeki t¼m ¼ğrenciler aynı süreci yaŐıyor herkes aynı durumda ve evde dolayısıyla durumu çabuk kabullenip adapte olan bunu avantaja çeviren ¼ğrenci karda..☺

- O halde bu konuyu hallettiysek motivasyonumuz tam ise Şimdi ne durumdayız buna bakalım 😊



## Düzensiz /Aralıklı Çalışan

## Düzenli /Sıkı Çalışan

Konu eksiklerinde Önemine göre konulara öncelik ver  
✓ Temponu arttır.

Konu tekrarını artık kavram haritası üzerinde yap hatta bunu zorlandığın derste her ünite için hızlı şekilde A4 kağıdına sen tasarla  
✓ Hızını ayarla

Konu+Soru çözümü ✓ Konu çalıştıktan sonra mutlaka konu ile ilgili soru çöz. ✓ Zorlanıyorsan çözümlü sorulardan faydalan.

Soru çözümü ✓ Programında her gün farklı zorluk derecesinde farklı türde testler olsun ve çözmeye devam et

Deneme haftada en az 2 tane çözmelisin. İlerleyen haftalarda sayısı arttırılmalı

Her güne 1 deneme ya da en az 2 günde 1 deneme süreli çözmeye devam etmelisin.

**Yapılamayan soruları kes-sor –öğren taktiği öğretmene SOR ARAŞTIR ve bunları arşivle belli aralıklarla üzerinden geç ( sebebini kendine sor konu eksigi mi, az soru çözmek mi ..)**

# Plan plan plan..

- Her gün ne çalışacağının kaç soru özeceđin limitinin ne olduğu belli olmalı.
- Hedefin belli ise Rotan da belli ve net olmalı bu konuda kararlı ve ısrarlı olman senin işini kolaylaştıracaktır

# PLAN VARSA PANİK YOK

Gün saymak saat hesabı yapmak yapılan en büyük hatalardan biridir stres düzeyimizi arttırır. Bunu yerine zamanı parçalara böl ve az olsa bile çalışmaya devam et..

Bu hem seni rahatlatacak hem de zamanı etkin kılacaktır..

*Saati seyretme;  
saat gibi yap.  
İlerlemeye devam et.*

[Sam Levinson]



# PLANININ İÇİNDE TABİKİ DE MOLA VARR

- Molalar da yer almalı unutma dinlenen zihin kısa sürede daha çok yol alır.
- Odaklanma problemi yaşayanlar için Pomodoro tekniği kurtarıcı olabilir.. 25 dk çalış 5 dk mola ver.. 4 kez 25 dk'lık çalışma sonunda ise 30 dk dinlenmeyi hakkettin. Çalışma periyodunuzu bile belli bir mantığa oturtmak sizi motive eder.

# MOTİVASYON-İNANMAK

- Evde de olsan motivasyonunu korumalısın unutma senden çok daha zor şartlarda olup da hiç yapamaz denilen kişiler neleri başardı o zaman sen neden yapamayasın?? Unutma cevabı sende ..😊
- Kendine ve yapabileceğine inan ki çabalayabilesin ama gerçekten inanmaktan bahsediyorummm..

# MOTİVASYONNNNN



# HEDEFİNE KİLİTLEN

- Öğrenciler genelde son 1 ayda yani köprüden önce son çıkışta ya gaza basıp daha da performanslarını arttıırırlar
- Ya da
- Frenleyip umutlarını kaybedip düşüşe geçmeyi seçerler ..
- Bu seçim senin elinde şimdi ne istediğine sen karar ver ..

# HEDEFİNE ODAKLANN

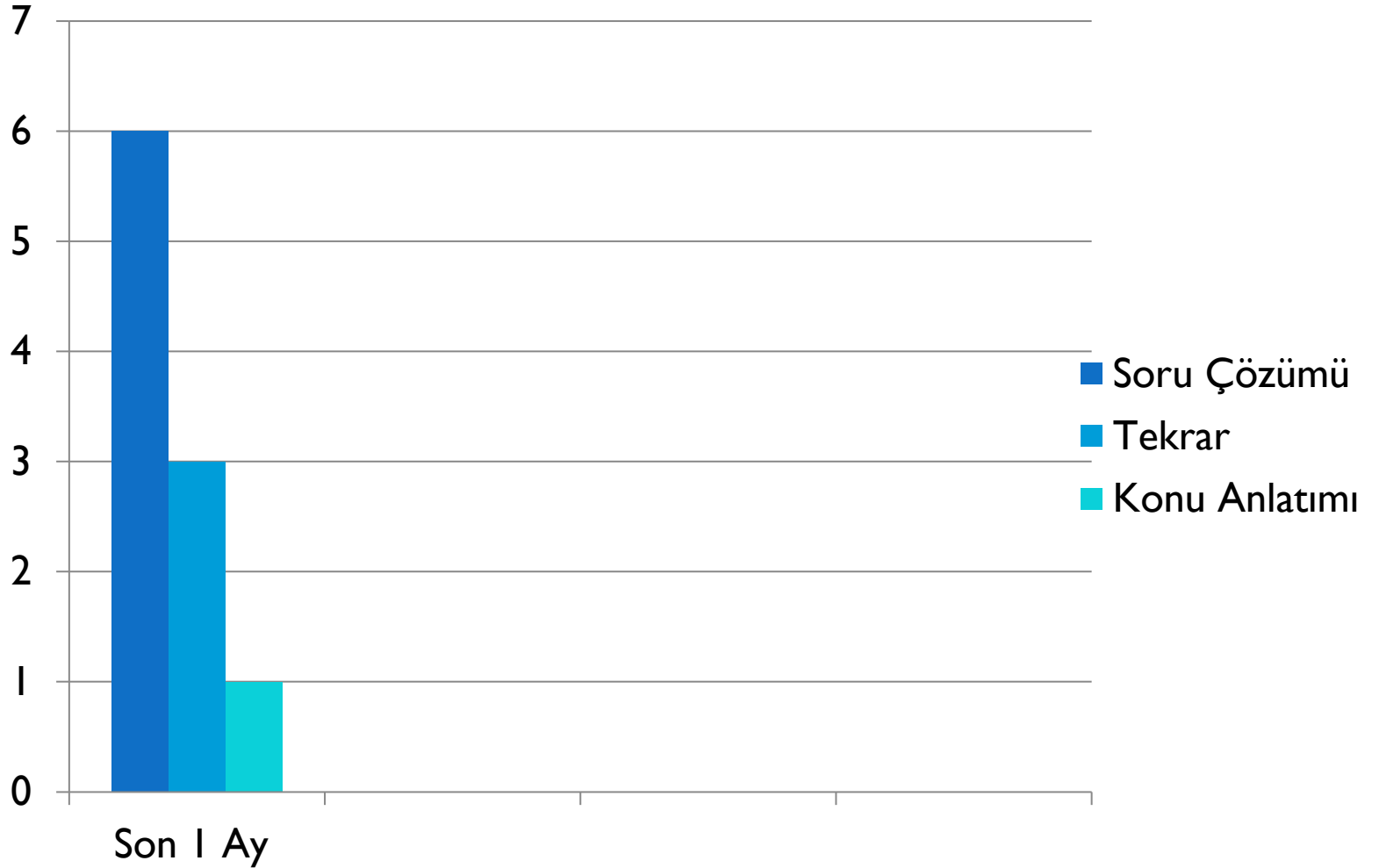




# TEKRAR ÖNEMLİ

- Tekrarları artık kavram haritaları ağırlıklı yapmaya çalış.
- Çünkü aralıklı tekrarlar ile 'Uzun Süreli Hafıza'ya depolanan bilgi kalıcı olur

# ZAMANI NASIL BÖLMELİ?



# NE YAPMAM GEREK DİYE SORUYORSAN CEVABI ↓ DENEME SINAVINDA GİZLİ DİYORUM

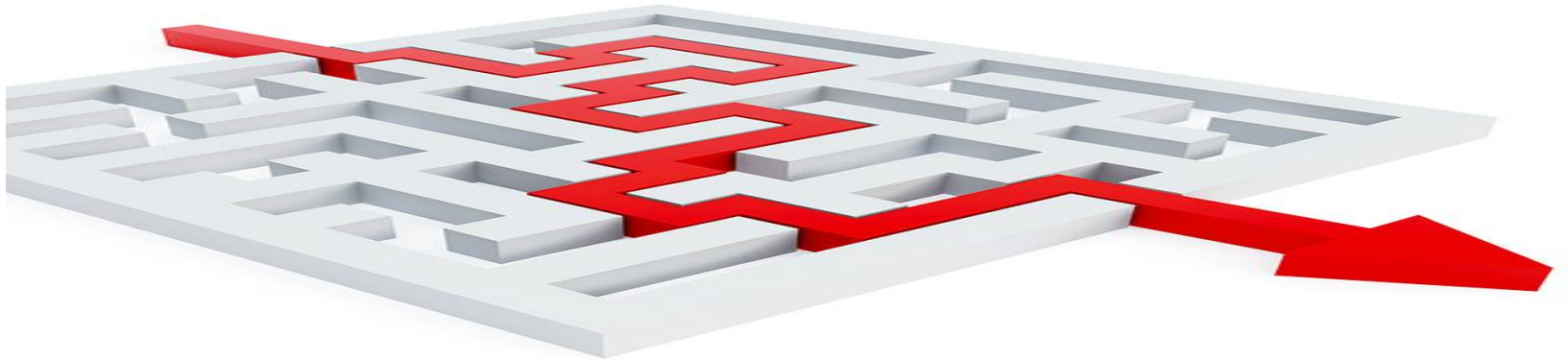
- Eksiklerim neler?
- Kitapçık ve optik kuralları neler?
- Paragraf sorularını nasıl çözmeliyim
- Zamanı nasıl kullanmalıyım?
- Soru tiplerine göre nasıl hareket etmeliyim?  
... gibi durumları denemelerde uygulayarak en uygun pratiği yakalayacaksın.



Bunları evde uygula ve kendine sorularını sor.

**Örn** : Sayısal alanda kendine en çok hangi derste güveniyorsan önce ondan başla ve kalan zamanda kafan rahat şekilde diğer derse odaklan.

İşte bunu denemenin tam zamanı şimdi bunu evde yap ve standarda oturt sınavda da bu şekilde bu sırayla gitmek kendini güvende hissettirecek ve rahatlamana yardımcı olacaktır.

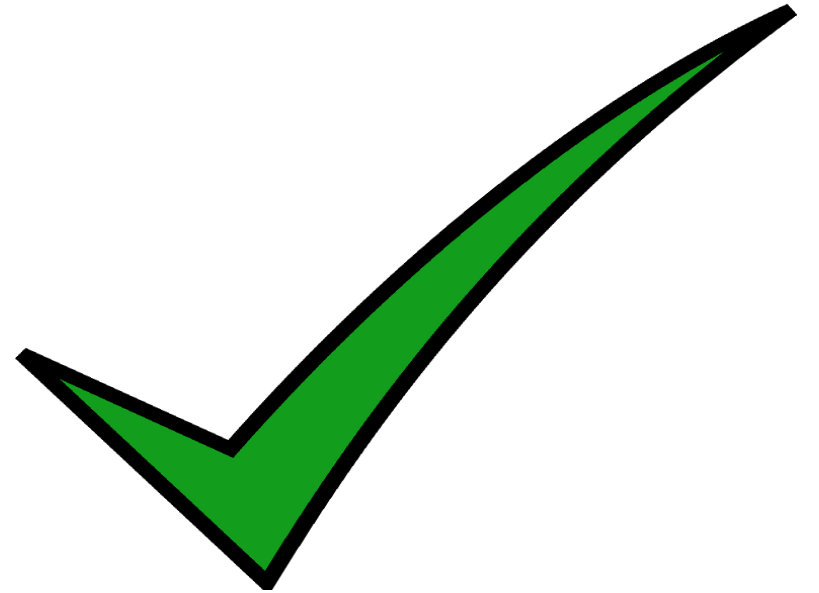


# NE KADAR İLERLERİM?


- **CIKSS YANLIŞ SORU** Bunu cevaplamamız mümkün değil çünkü bu durum içinde birçok faktör barındırır (özgüven, çaba, motivasyon, algılama vb gibi..)



Asıl soru NE kadar ÇABA  
gösteriyorum ve ELİMDEN  
GELENİ yaptığımı inanıyor  
muyum ?



- Öğrencilerde sıçramaları en sık gördüğümüz ay son aydır. Neden çünkü düzenli çalışan için birikiminin karşılığını alması gereken aydır.
- İyi bir çalışma sonrası neden en iyi denemen 2021 LGS olmasın??

- 
- Güncel kaynaktan güncel sorular çözmek önemli
  - Farklı tarzda farklı soru tipleri görmek
  - Yeni nesil sorularla arayı iyi tutmak
  - Paragraflarda dağılmamak süreyi etkili kullanmak
  - MEB' in yayımladığı güncel soruları çözmek




- Özellikle en az son 3 yılın çıkmış sorularını çözmek (yapamadıklarında 3 kural kes-sor ve öğren😊)
- Arkadaşlarıyla haberleşmeyi, kendini onlarla kıyaslamayı bu süreçte artık bir kenara BIRAK ve kendine odaklan sen neyi ne kadar yapabilirsin bunu düşün ve GÖSTER.



## 21 Gün Kuralı..

- Ve eğer uygulayabilirsen çalışmalarına sabah erken kalk ve bu son ayı artık bir rutine bindir ...
- Ne demek istiyorum řu son ayda özeceęin denemeleri her gün 09.30' da çözmeye alış ve güne erken başla çünkü en verimli saatler sabah saatleri ve böylelikle sınavın da provasını yapmış oluyorsun..

- 
- Erken kalkmak zinde hissetirir aynı zamanda bu işi son güne bırakmayarak psikolojik yükünden de kurtulmuş olursun..

- Uykuna, beslenmene, sağlığına dikkat et
- Ailenle sınav dışındaki konulardan sohbet et
- Onların psikolojik desteklerini yanına al😊
- Sabır sabır sabır 😊 Unutma sabrın sonu HEDEFE ulaşmaktır..😊
- Biliyorum çok yorulduñ sıkıldıñ bunaldıñ ama son virajda senden biraz daha sabır istiyorum çünkü sonunda hedefin varsa bu süreç sabretmeye DEĐER..

# BİRAZ RAHATLAMAK İÇİN..

- Gözlerini kapa seni en iyi hissettiren yere götür kendini oradaki seslere kulak ver, kokuları içine çek ve rahatlamaya başla..
- Örn: Bir deniz kenarındasın sınav bitmiş bu süreç bitmiş kafan rahat dalgaların kıyıya vuruş sesi geliyor kulaklarına.. Sonuç ne olursa olsun elinden geleni az ya da çok yapmış olmanın huzuru var içinde.. Güneş tepeden yavaş yavaş uzaklaşmış yerini usul bir serinliğe bırakmış sen de uzanmış havadaki güzelliği dinliyorsun.. Etrafta kumdan kaleler yapan çocuklar var onlara takılıyorsun gibi.. 😊



BAŞARI sizinle olsun...