

**DIKKAT...**

- Her zaman dikkatini aynı yoğunlukta bir konuya vermeniz mümkün mü?

- Gelecek soruların ve bunlarla ilgili bilgilerin hatırlanması için yaşanan kaygıyı taşımak...



- Sizden sonuç bekleyen aile, çevre, arkadaşların beklentisini boşa çıkartmamak...

- Kendi geleceğiniz elinde tuttuğunuzu düşünmek...

## **SONUÇ:**

- Tüm enerji ve dikkatinizi vakumla çekilirmişçesine kaybetmek...

# Dikkati arttırmak için...

- Siyah... Lavanta kokusu ... Limon ,avakado, havuç, zencefil, kimyon ...
- Önem derecelerine göre farklı renklerde kalemler kullanmak...
- Hayal et & Hayalini çiz!
- Ailenizin ve çevrenizin sizin üzerinizde stres ve baskı oluşturan uygulama ve yaklaşımlarına karşı uyanık ve dikkatli olmanız...



**Yaygın olan düşünceler...**





# “Sınavda uzun süre kalmak bana zor geliyor”

- Deneme sınavları provadır... Deneme esnasında sizi rahatlatacak egzersizlerle bu sorun aşılabılır.
- Soruya doğru eğilmek + Sabit biçimde kalmak = oksijenin azalması = artan karbondioksit = uykunun gelip konsantrasyonunuzun azalması...
- Bu yüzden her 10 -15 soruda bedeniniz dikleştirin ve eğildiğiniz ortamın havalanmasını sağlayın.
- Nefes kontrolü...

## “ O soru da yanlış yapılır mıydı? ” ☹

- **Nasıl olsa biliyorum.**” rahatlığı dikkatsizliğe neden olabiliyor...
- Soruları küçümseme! Her sorunun puan olarak getirisi aynıdır.. Basit diyerek aliecele geçilen bir soru aldığınız puanı değiştirir.

## “ Çok fazla işlem hatası yapıyorum.”

- İşlem hataları, daha çok süreyi iyi kullanmak için hızlı soru çözmeye çalışıldığında ortaya çıkar.
- Kafadan işlem yapmak yerine, mümkün olduğunca yazarak soru çözmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz.



“ Yanımda oturanın kitapçıkta benden ilerdeki sayfada olması, sınav gözetmeninin davranışları v.s dikkatimi dağıtıyor.”

- Sadece kendi kitapçığınızdan sorumlusunuz!
- Yanınızdakinin yada önünüzdekinin hangi sayfada ve soruda olduğuna gözünüz kayabilir; ancak onların ilerde olması bütün soruları yaptığı yada sizden ilerde olduğu anlamına gelmez.
- Her zaman kendinizi deneme yaptığınız ortamın aynı olmamasına dikkat ediniz alıştığınız bir ortamla farklı bir ortam sizin başarınızı değiştirmemelidir.





# “Sınav sırasında bir soruya takıldığımda, başka soruya geçsem de dikkatimi toplayamıyorum”

- Sorular birbirinden bağımsızdır !!!
- Eğer, evde çözdüğünüz testler sırasında bu beceriyi kazanabilerseniz, sınavda da uygulayabilirsiniz. Eğer evde bir soru üzerine 5-10 dk. uğraşıyorsanız bu beceriyi sınava uyarlamanız mümkün olmayacaktır..
- Eğer soruyu çok zaman harcayarak çözebiliyorsanız, temel bilgilerinizde eksiklik olabilir. Konuları ve soru ile ilgili düşünme biçiminizi yeniden gözden geçirin.



# “ Sınav sırasında iki üç soru yapamadığımda moralim bozuluyor.”

- İç ses: “ bak şimdi yapamadım, gerçek sınavda yapamazsam istediğim yeri kazanamam, istediğim yeri kazanamazsam.....”
- Sınav anındaki içseslerinizi kontrol altına almanız yine sizin elinizdedir. Daha sakin ve gerçekçi değerlendirmelerle, kendinizi olumsuz düşüncelerden uzak tutmanız, dikkatinizi sınav kitapçığına yoğunlaştırmanızı sağlayacaktır.



- “DEĞİLDİR” “OLAMAZ” “ÇIKARILAMAZ” gibi altı çizili sorularla karşılaştığınızda soruyu daha dikkatli okuyun.
- Matematik bölümünde, bazı sorularda seçeneklerden giderek sonuca ulaşabilirsiniz.
- Sözel sorularda, eleme yoluyla sonuca varılabilir. Hiç olmayacak seçenekleri atarak doğru seçeneği bulabilirsiniz.
- Matematik sorularında, birimlere çok dikkat edin...
- Yanıt kağıdını kirletmeyin ve buruşturmayın. Dikkatli silin, silerken kağıdı yıpratmayın. Sıranızın üzerinde içecek bulundurmeyin. Unutmayınız ki yanıt kağıdınız ıslanırsa size verilecek yedek bir yanıt kağıdı yoktur.





# Sorulara nasıl konsantre olabiliriz?

- Sınavda, sadece çözdüğünüz soruya odaklanırsınız!  
Bir önceki soru ya da bir sonraki soru sizi hiç ilgilendirmez.

Dikkati toplamanın anahtarı **ŞİMDİDE** olmaktır. Şimdide değilseniz ya geçmiştesinizdir ya da gelecektesinizdir. Bu nedenle sınavda soruları çözerken kendi kendinize "Şimdi 10. sorudayım, şimdi 11. sorudayım" diye telkinde bulunun. Bu sizi çözdüğünüz soruya etkin bir şekilde odaklayacak ve konsantrasyon gücünüzü artıracaktır.





**Sınavı birer soru birer soru yaparak kazanırsınız.**

Sınavı bir bütün olarak görmeyin. Her bir soru sadece bir sorudur.



Her bir soruya ayrı ayrı konsantre olun...

Çünkü bütün sorular birbirinden bağımsızdır.

**Bir bütünü parçalara böldüğünüzde hem daha rahat olursunuz hem de daha konsantre olursunuz.**



**Sınavda dikkatsizliklerin en temel sebebi, soruyu okurken gözün cevap şıklarına takılmasıdır.**

Bu da, soruları gerektiği gibi anlamamızı engeller. Çünkü zihin konsantre olduğu zamanlarda sadece bir noktaya sabitlenir. Hem soruya hem cevaba bakarsınız hem soruyu hem de cevabı tam olarak anlayamazsınız.



# Bilgi sorularında dikkatsizliđi en aza indiren yöntem...

Bilgi sorularında, dikkatsizlik oranınızı en aza indiren en etkin yöntem, okurken, cevaba elinizi ya da bir kâğıt parçasını kapatmaktır. O zaman istesenez de gözünüz cevaba kaymaz, soruyu tamamen okursunuz ve en etkili bir şekilde anlarsınız.



# Őıkları sonuna kadar oku!

Bir soru son Őıkta biter.

Cevapları kesinlikle sonuna kadar okuyun  
hiçbir cevaba **BALIKLAMA ATLAMAYIN**.



# Önemli bilgilerin altını çiz...

Sorulardaki önemli bilgilerin altını çizerseniz görsel dikkatinizden kaçan bilgiler dokunsal dikkatinizden kaçmaz...



## Uzun paragraf sorularını nasıl okumalı?

Bu soruları önce soru bölümünden başlayarak okuyun. Yani önce soru bölümünü okuyun sonra bu bakış açısıyla paragrafı okuyun. Ve özellikle bu sorularda çeldiricilerin çok olduğunu bilerek soruları çözün...

**A ve B şıklarına dikkat!**

Özellikle çeldirici cevaplar bu sıklarda gizlidir bu nedenle bu şıklarda daha dikkatli olun.



# Önyargı ile yaklaşma!!!

Soruları çözerken sorunun ne istediği önemlidir. Siz "Soruda bir hinlik var mı acaba" diye düşündüğünüzde sorunun sizden istemediği bir mantığa kaymaya başlarsınız.

Sorulara önce düz, basit bir mantıkla yaklaşın ve sorunun sizden ne istediğine yoğunlaşın.

**Sizin soruyu nasıl anlamak istediğiniz değil, sorunun sizden ne istediği önemlidir.** Aslında daha önemlisi soruyu hazırlayan insanların bakış açısıyla bakmaya çalışın.





# Sınavlarda başarılı olmak konusunda ipuçları

- Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin.
- Bir soruda belli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız o soruyu bırakın.
- Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözükteğü için otomatik olarak atlamayın.

- Zihnini dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın.
- Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.
- Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.
- Sınavlarda üçlü bir zincir kurulabilir, ancak dörtlü bir zincirin bir yerinden kırılması gerekir.
- Testlerde yalnızca bir doğru seçenek vardır.

- Cevaplarınızı, cevap kağıdına gruplar halinde cevaplayın.
- Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.
- Giriş sınavlarında bazı çok zor sorular olabilir. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içerisinde olmayın.



# Uyku...

- Sınavdan önceki günlerde biyolojik saatinizi ayarlamanız uygun olur.
- Çok ya da az uyumayı tercih etmeyin.
- Uyumak için herhangi bir ilaç almayın.
- Yatmadan 30 dakika önce dişlerinizi fırçalayın.
- Bir iki bardak su için.
- Yine de uyku düzensizliğiniz varsa bunu sorun etmeyin, olumlu düşünün.





# Beslenme...



- Hazır yiyecekleri fazla tercih etmeyin. Özellikle hazır satılan tavuk ürünü ve benzeri besinlerden uzak durun. Sindirim rahatsızlıkları ve zehirlenmeye neden olabilir.
- Çok yağlı yemeyin.
- Çok yemek yemeyin, mümkün olduğunca kilo almaktan kaçınin.
- Her gün üç meyve yiyin: 1 muz, 1 portakal, 1 elma gibi.
- Gece yatarken bir bardak ılık süt için.
- Diyet yapmayın. Uzun süreli aç kalmayın. İki saatte bir, az az bir şeyler yiyin.
- Beslenmenizde şeker yüklemesi yapmayın, ancak şekeri kısıtlamayın.

# Vücut Sağlığı...

- Üşütmemek için giyiminize dikkat edin.
- Terli kalmayın.
- Özellikle grip olmuş kişilerle yakın temas kurmayın, evde gripli hasta varsa kesinlikle uzak durun.
- Düzenli almakta olduğunuz ilaçlar dışında doktor önerisi olmadan kendi kendinize ilaç almayın.
- Sabah akşam dişlerinizi fırçalayın.
- Yürüyüş ya da bir başka spor yapıyorsanız devam ettirebilirsiniz ancak son üç gün vücudunuzun aşırı yorgun olmamasına özen gösterin.



# Sosyal İlişkiler

- Huzurlu ve sakin olmak.... Panik duygusundan uzak olun.
- Küçük de olsa çatışmalardan kaçınınız!
- Arkadaşlarınızla uzun telefon görüşmeleri yapmayın.
- Televizyonda şiddet ya da çatışma ağırlıklı programları izlemekten kaçınınız. Olumsuz haberleri izlemeyin, okumayın, dinlemeyin.
- Çevrenizdekilerle sınav hazırlıkları ile ilgili konuşmalar yapmayın.
- Sonuçta tek bir sınavın insan yaşantısında belirleyici olamayacağını, bir başarısızlık durumunda başka olanakların değerlendirilebileceğini, ya da gelecek yıllarda yine sınava girilebileceğini hep hatırlayınız.





# Uyarılar...

- Sınav öncesi, akşam yemeğini en geç saat 08:00'de yemelisiniz. Ancak, makarna, pilav ve çok yağlı yiyecekler yemeyin. Sebze türü, hafif yemekleri tercih edin.
- Sınav öncesi çok soğuk, çok sıcak ya da midenize zarar verecek yiyecek ve içeceklerden uzak durun.
- Sınav sabahı her zamanki gibi kahvaltınızı yapın. Hiç kahvaltı yapmamak ya da aşırı yemek doğru değildir. Süt içmeyin, yumurta veya etli, yağlı yiyecekler yemeyin. Karnınızı tok tutmak amacıyla en az 1-2 dilim ekmek yemeyi ihmal etmeyin.
- Dişlerinizi fırçalamadan ve tuvalet ihtiyacınızı gidermeden evden çıkmayın.

- “Başarıyı hedef alın, mükemmel olmayı değil. Yanlış yapma hakkından vazgeçmeyin. Vazgeçerseniz yeni şeyler öğrenme ve gelişme olanağını kaybedersiniz. Unutmayın, mükemmeliyetçiliğin arkasında korku yatar. İnsan olduğumuzu hatırlayarak korkularınızı göğüsleyin. Daha mutlu bir insan olursunuz.”

David Burns



Hiçbir sınav sizin  
bedensel sağlığınızdandır ,  
ruhsal sağlığınızdandır ve  
sosyal gelişiminizden daha  
önemli olamaz.