

BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİ VE ZAMAN YÖNETİMİ

AĞUSTOS 2022

<http://batmanram.meb.k12.tr>

Çalışma Alışkanlıklarınızı gözden geçirin:

Okul hayatımız boyunca belli zamanlarda edinmiş olduğumuz alışkanlıklar, zaman içerisinde yeniden gözden geçirilmelidir. İlk başlarda daha az zaman dilimlerinde ders çalışma yeterli olabilir. Ancak sınıf seviyeleri yükseldikçe daha fazla öğrenilmesi gereken bilgilerle karşı karşıya kalırız. Çalışma alışkanlıklarımız düzenli ve verimli değilse bu bizim sınav başarılarımıza yansıtacaktır

1. Amaçlarınızı belirleyin.
2. Planlı Çalışın.
3. Zamanı verimli kullanın.
4. Verimi azaltıcı etkenleri azaltın. Çalışma engellerinizden kurtulun. Cep telefonu, bilgisayar..vb
5. Uygun bir çalışma ortamı hazırlayın.
6. Dikkatinizi sağlayın.
7. Odaklanarak farklı kaynaklardan bol soru ve test çözün.
8. Derse hazırlıklı gidin.
9. Dersi iyi dinleyin. Not tutun. **İFİKAN**
10. Araç gereç ve kaynaklardan yararlanın.
11. Verimli okuyun. **İSOAT**.
12. Düzenli tekrarlar yapın.

ZAMANI NASIL İYİ YÖNETEBİLİRİZ?

Zamanı Etkili Kullanmak:

- Zamanı etkili kullanabilmeniz için öncelikle hayatta başarmayı çok istediğiniz bir hedefiniz olması gerekir. Hedefler bizi motive eden yegâne yakıt mekanizmalarıdır.
- Hedef eğer size ait ve gerçekten ulaştığınızda sizi mutlu edecekse her şeyi ona göre planlarsınız. Zamanı etkili kullanmanın ilk temel koşulu doğru planlamadır.
- Zamanı saat kullanarak ölçeriz. Hayatımızın büyük bölümü saati kontrol etmekle geçer. Çünkü her eylemimizi saat yönetir. Zamanı etkili kullanabilmek için öncelikle saatleri iyi planlamamız gerekir. Bazı eylemler zaten planlıdır. Okul zamanı, okuldaki ders saatleri..vb

Sınavlar okul hayatımızda bilgi düzeyimizi ve bilgiyi kullanabilme analiz edebilme kavramlar arası ilişki kurarak çözümleyebilme kapasitemizi ölçen araçlardır. Bizim kişiliğimizi ya da yeteneğimizi ölçmezler. Öyleyse ilk yapmamız gereken sınavlara doğru bir bakış açısı geliştirmektir. Bu bizim sınavlara hazırlık sürecimizi doğrudan etkileyen bir durumdur. Bu doğru bakış açısı bizim sınavlara hazırlık sürecimizi doğru yönetmemizi ve başarılı olmak için gerekli şartları oluşturmamızı sağlar. Bu süreci adım adım inceleyelim...

SINAV HAZIRLIK SÜRECİ

Kendinize inanın:

Başarılı olacağınıza önce kendiniz inanmalısınız. Size ailenizin ya da öğretmenlerinizin inanması yeterli değildir. Sizin kendinize inanmanız ilk adımdır.





ZAMANI ETKİLİ PLANLAMA

- Özdenetim mekanizmanızı geliştirin. Kararlı ve istikrarlı olun.
- Plan yapma alışkanlığınız olsun.
- Planlamanızı belli bir süre sonra uygulayamadığınızda tekrar gözden geçirip yeniden düzenleyin.
- Yapmanız gereken hiçbir çalışmayı ertelemeyin ya da yarım bırakmayın mutlaka bitirin. Bu alışkanlık size hayatınızın her döneminde alanlar açar ve her işte başarıya daha çok yaklaşmanızı sağlar.
- Çalışma ortamınızı düzenleyin; odaklanmanızı engelleyen her duruma karşı düzenli bir çalışma ortamı sağlayın.
- Telefon görüşmelerinizi dersinizin bittiği zamanlara bırakın.
- Etkili okuma (isoat, etkili hızlı okuma..vb) becerileri geliştirin. Bu zamanınızı efektif yani yararlı ve etkili kullanmanızı sağlar.
- Çalışma zamanınızı planlarken belli zaman dilimlerine bölün. Saatlerce ders çalışmak zamanı verimli kullanmanızı engeller.
- Eğlenmeye, keyif aldığınız etkinliklere hobilerinize zaman ayırın. Evet, ders çalışmak okul hayatınıza katkı sağlar, başarınızı artırır. Bununla beraber bizler sosyal varlıklarız ve keyifli zaman geçirmediğimizde mutsuz oluruz.

SINAVDA ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ

- Sınav kitapçığınızı kontrol edin.
- En iyi bildiğiniz dersten başlayın
- Yapabildiğiniz soruları öncelikle çözün sizi zorlayan soruları daha sonra çözün

Turlu soru çözme tek niklerini kullanın



- Sınav öncesinde uykunuzu almış olun. Zihinsel faaliyetler dinlenmiş zihinle rahat gerçekleştirilir. Uykunuzu almazsanız odaklanamadığınız için zaman konusunda sıkıntı yaşarsınız.
- Mutlaka kahvaltınızı yapın.

- Sınav esnasında zamanı sadece derslerin bitiminde kontrol edin. Böylece her derse uygun zamanı planlamış olursunuz
- İşlem gerektiren soruları mutlaka yazarak çözün.

- Sınav esnasında zorlandığınızı hissettiğinizde derin nefes alın.
- Kodlamalarınızı soru soru ya da sayfa sayfa kodlayın
- Soruları anlayarak kendi hızınızda okuyun geri dönüşler zaman kaybettirir.



Yaşam Tercihlerimiz; Yaşam tercihlerimiz bizim aslında nasıl bir hayata sahip olduğumuzu hedefimizi sağlıklı mutlu bir şekilde yaşayıp yaşamadığımızı da gösterir.

Eğer “Keşke” kelimesini çok fazla kullanıyorsanız zamanı iyi yönetemediğinizi anlarsınız. Keşke şu telefonu elime almasam Keşke şu oyunun başında bu kadar zaman harcamasam Keşke sınava daha iyi hazırlansam, Keşke biraz daha soru çözseydim Keşke bu konuyu daha iyi öğreneydim... bunlar tercihlerinizdir ve sonucu da sizi mutlu etmemiş anlamına gelmektedir.

Zaman tuzakları

- Plansızlık
- Ertelemek ya da yarım bırakmak
- Öncelikleri belirleyememek
- Çalışma engellerini kaldıramamak (Bilgisayar, oyun, boşa geçen zamanlar)
- Verimli çalışma yöntemlerini uygulamama
- Özdenetim eksikliği, çalışma planına uyamama
- Odaklanamamak
- Gereksiz şeylerle zaman harcamak
- Gereksiz telefon görüşmeleri, sosyal medya kullanımı