

SINAV HAZIRLIK SÜRECİ ve ZAMAN YÖNETİMİ

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

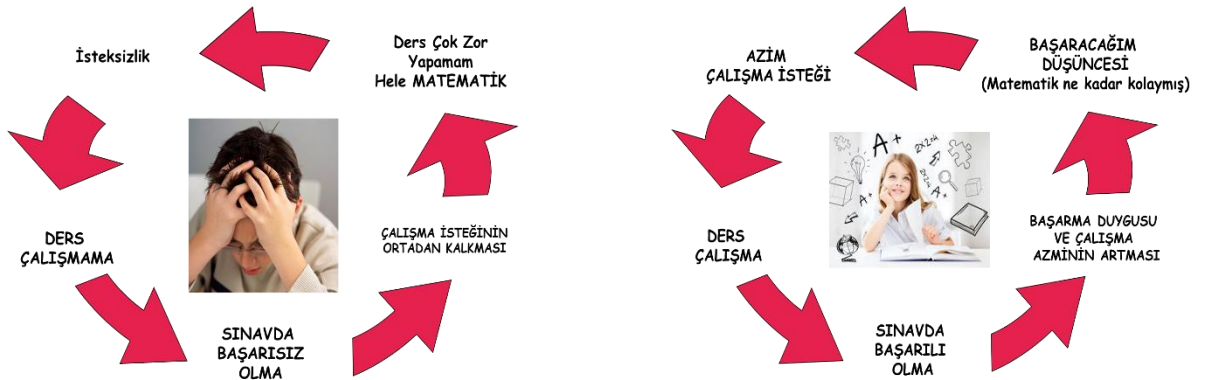
Kendinize inanın:

Başarılı olacağınıza önce kendiniz inanmalısınız. Size ailenizin ya da öğretmenlerinizin inanması yeterli değildir. Sizin kendinize inanmanız ilk adımdır. Odağınız kendinizde olmalıdır. Neler yapabildiğinizi düşünün. Henüz bisiklete binmeden önce bisikleti kullanmanın sizin için ne kadar zor olduğunu hatırlayın. Oysa birkaç denemeden sonra düşseniz dahi o bisiklete binmeyi ve kullanmayı öğrendiniz değil mi!.. Ya da en basit kelimeleri okuma yazma bilmediğinizden okuyup yazamadığınızı oysa şu anda tüm yazıları rahatlıkla okuyup yazabildiğinizi düşünün. Bütün bunlar bilinmeyen bir alandayken sizin biliş alanınıza nasıl geldi.. Tabi ki siz bunları öğrendiniz düzenli tekrar ettiniz ve beyniniz artık bu eylemleri yapıyor ve bu bilgileri kullanabiliyor. O halde öğrenebilme kapasitemiz olduğuna göre ilk engelimizi aşmamız çok önemlidir. Kendimize inancımızı, başarabileceğimize inancımızı sağlamak. İnanç tekrar eden düşünceler ile oluşur. Ne düşünüyorsanız ona inanırsınız



“Yapabileceğinize de inansanız yapamayacağınıza da inansanız haklı çıkarsınız.”
Çünkü insan, inandığı gibi davranır.

Henry Ford



**Siz kendinize inanırsanız
Kimsenin size inanmasına ihtiyacınız olmaz.
Düşüncelerimiz inançlarımızı yaratır
İnançlarımız davranışlarımızı
Davranışlarımız da hayatımızı ve kaderimizi belirler**

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 yansiyacaktır. Olumlu ve sürekli kendini yenileyen çalışma alışkanlıkları geliştirmemiz hem ders başarınızı arttırmada hem de merkezi sınavlarda hedeflerinize ulaşmanızda çok önemli rol oynamaktadır.

- 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.**



Yazılı ve Sözlü

Sınav Hazırlıkları:

- ✓ Sınavlarla ilgili tüm hazırlıklarınızı bir gün öncesinden bitirmelisiniz. Sınav gecesi sadece tekrar ve gözden geçirme yapabilirsiniz.
- ✓ Öğretmenlerinizin ders anlatımını dikkatli ve odaklanarak dinlemeniz sınavlarda başarı sağlamanın en önemli yoludur. Öğretmenleriniz sınav sorularını ipuçları vererek derste anlatırlar. "Burası önemli", "buraya dikkat edin" gibi ifadeler genelde sınavda soru olarak karşınıza gelen konulardır. Bunları not alın ve tekrar edin.
- ✓ Düzenli uyku ve düzenli beslenme sınavlarda başarınızı etkileyen bir başka önemli faktördür. Sağlam bir zihin için sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelisiniz.

- ✓ Sınavlar esnasında en iyi bildiğiniz soruları öncelikle cevaplayarak motivasyonunuzu yüksek tutabilir ve zorlayıcı soruların yapabildiğiniz soruları olumsuz etkilemesinden kurtulabilirsiniz. Ayrıca zamanı da iyi kullanmanızı sağlar.
- ✓ Sınavlar esnasında dikkatinizin ve odağınızın sorular üzerinde olması, soruları anlamınızı doğru analiz edebilenizi ve kolaylıkla çözümü bulmanızı sağlayacaktır.

Merkezi Sınavlara Hazırlık Süreci:

Merkezi sınavlar, daha geniş kapsamlı hazırlık ve düzenli çalışma alışkanlıkları gerektirir. Merkezi ve çoktan seçmeli sınavlarda başarılı olabilmek için çok fazla soru çözmelisiniz. Çünkü ne kadar çok soru çözerseniz o kadar farklı soru tipi görme imkanına sahip olur ve konuları tekrar etme fırsatı bulursunuz. Bu da edindiğiniz bilgileri kalıcı hale getirir ve başarınızı artırır. Yukarıda bahsettiğimiz çalışma alışkanlıklarının yanı sıra merkezi sınav hazırlığı daha planlı, istikrarlı ve yoğun bir çalışma gerektirir.

Merkezi sınavlara hazırlanırken geliştirmeniz gereken çalışma alışkanlıkları;

- 1. Her gün düzenli soru çözmeli, çözdüğünüz soru sayılarını her hafta düzenli olarak arttırabilmelisiniz. (Aşağıda bulunan Soru takip çizelgeleri örnek olarak hazırlanmıştır.)**
- 2. Çözemediğiniz her sorunun çözümünü ve çözüm yolunu mutlaka öğrenmelisiniz. Neden? Şöyle düşünün ya bu soru sınavda karşınıza çıksaydı? Çözemediğiniz her soru size çözümünü öğrenme fırsatı verir. Bu da sizi bu süreçte bir adım öne geçirir.**
- 3. Her hafta mutlaka bir deneme sınavı uygulayın.**
- 4. Test çözme tekniklerini öğrenin. Sınavlarda soruları kolay ve pratik şekilde çözmenizi, zamanı iyi kullanmanızı ve başarıya ulaşmanızı sağlayacaktır . (Test çözme teknikleri bölümümüzü ziyaret edin)**
- 5. Yeni nesil sorular için özellikle bol kitap okumalı ve paragraf testleri çözmelisiniz.**
- 6. Zamanı iyi kullanabilmek için, soruları zaman planlamasına göre çözün. 1 soru=2 dk gibi**



Butonlara tıklayarak takip çizelgelerine erişebilirsiniz.



Tüm bu çalışmalarınızın başarıya ulaşması sadece ve sadece hedefiniz olmasına bağlıdır. Hedefi olmayan öğrencinin motivasyonu düşüktür. Ders çalışmaya da isteksizdir. Başarılı olmak istiyorsanız, motivasyonunuzu sağlayacak size ait, ulaşmak istediğiniz ulaştığınızda sizi mutlu edecek bir **HEDEFİNİZ olmalıdır**

ZAMAN **YÖNETİMİ**

Hayatın her alanında zaman yönetimi başarıyı

getiren en önemli faktördür. Okul başarısı, sınavlara hazırlık süreci, sınav zamanı tüm bunlar zamanı verimli kullanıp kullanamadığımızla doğrudan ilgilidir. Eğer zamanı iyi yönetebilirsek istediğimiz başarıyı elde etmemiz kaçınılmazdır.

Zamanı nasıl iyi yönetebiliriz?

Zamanı etkili yönetebilmemiz için zamanın özellikleri konusunda biraz bilgi sahibi olmamız önemlidir.

Zamanın Özellikleri:

1. Öncelikle bilmemiz gereken zaman ölçülebilir, gözlemlenebilir ancak bunlarla beraber nesnedir. Yani süre olarak değişmez bir kavram olsa da, kişiye göre algılanması değişkendir. Peki bu tam olarak ne demek?

Keyif aldığınız bir etkinlikle geçirdiğiniz 1 saat sizin için çok hızlı geçerken, sıkıldığınız istemediğiniz bir etkinlikle uğraştığınızda veya sabırsızlıkla beklediğiniz durumlar karşısında 1 saat daha yavaş geçer yani aynı şekilde algılanmaz. Oysaki her iki durumda da süre aynıdır. Yani zaman, kişilere ve yaşanan duruma göre farklı algılanır, **Görecelidir**

2. Zaman konusunda herkes eşit hakka sahiptir. **Örneğin;** herkesin günde 24 saati vardır. Bazılarının 23 bazılarının 22 değil mesela..

3. Zaman geri döndürülemez. Örneğin, bir gün ya da bir saat öncesine gidilemez.

4. Zamanın yerine başka bir şey konulamaz. Telifisi olmayan bir kaynaktır.

5. Zamanı satın alamazsınız. Parayla satılmaz.

6. Zamanı biriktiremez ve depolayamazsınız.

7. Yapılan her eylem için bir zaman gerekir.

8. Zaman doğru yönetilemiyorsa, başarı elde etmeyemeyen bir hayal olur.

Zamanı Etkili Kullanmak



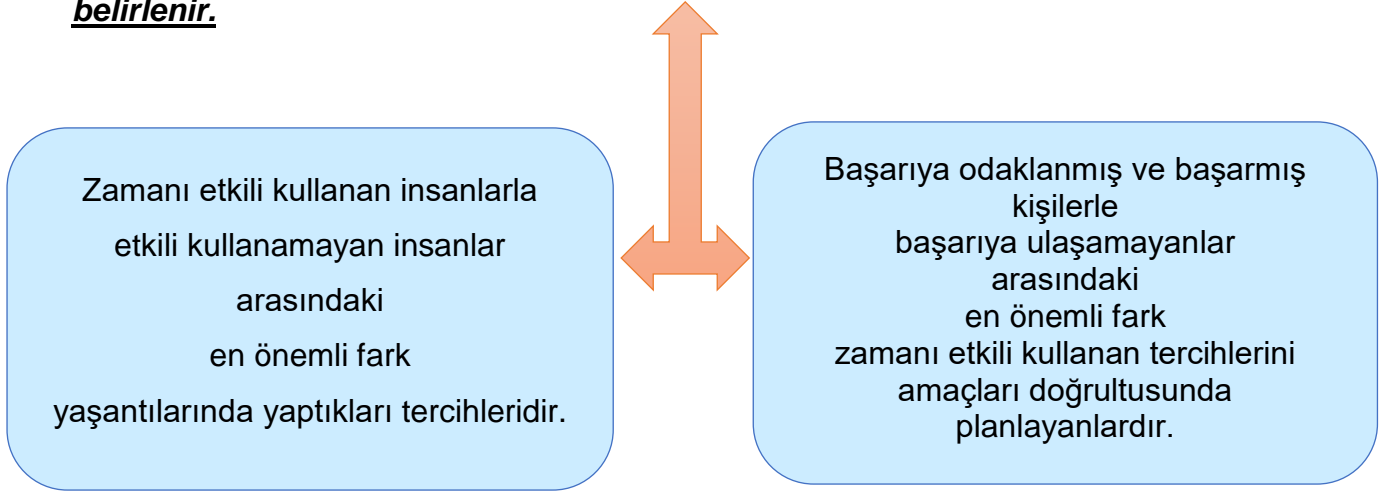
- ✚ Zamanı etkili kullanabilmeniz için öncelikle hayatta başarmayı çok istediğiniz bir hedefiniz olması gerekir. Hedefler bizi motive eden yegâne yakıt mekanizmalarıdır.

***Hedefi olmayan bir gemiye hiçbir rüzgâr yardım edemez.
(Hedef konusunu verimli ders çalışma yöntemleri bölümümüzden inceleyin)***

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

Planlı olmayan saatler yani zaman dilimleri bizim tercihlerimizle belirlenir.



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 çözsedydim
Keşke bu konuyu daha iyi öğrenseydim... bunlar tercihlerinizdir ve sonucu da sizi mutlu etmemiş anlamına gelmektedir.

Peki sonuç cümleleri nasıl olursa zamanı iyi yönetmiş ve sonuçtan da mutlu oluruz?

İyi ki telefonla zamanımı harcamıyorum
İyi ki bu soruları çözmüşüm
İyi ki şu kitapları okumuşum

İyi ki konuyu yeterince çalışmışım bak soru kaçırmadım

En iyi ifadeyle; yaptıklarımız, hayatımızda önem verdiğimiz konulara (hedeflerimize-amaçlarımıza) katkıda bulunmuyorsa zamanı etkili kullanamıyoruz demektir.

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



Pek çok insan,
diğerlerinin boşa harcadığı zamanı
kullanarak öne geçer

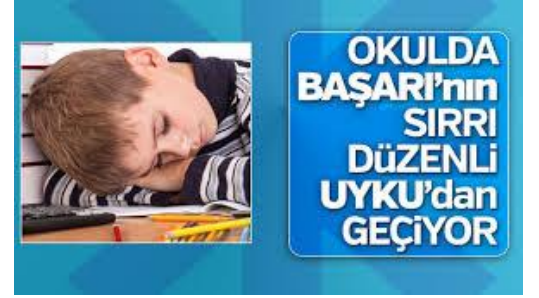
HENRY FORD

Zamanı etkili planlama

1. Özdenetim mekanizmanızı geliştirin. Kararlı ve istikrarlı olun.
2. Plan yapma alışkanlığınız olsun. Planlamanızı belli bir süre sonra uygulayamadığınızda tekrar gözden geçirip yeniden düzenleyin.



3. Önceliklerinizi belirleyin. Bunun için **zaman matrisi (yönetimi) tablosu** kullanın.
4. 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.
5. Çalışma ortamınızı düzenleyin; odaklanmanızı engelleyen her duruma karşı düzenli bir çalışma ortamı sağlayın.
6. Telefon görüşmelerinizi dersinizin bittiği zamanlara bırakın.
7. Etkili okuma (isoat, etkili hızlı okuma..vb) becerileri geliştirin. Bu zamanınızı efektif yani yararlı ve etkili kullanmanızı sağlar.
8. Çalışma zamanınızı planlarken belli zaman dilimlerine bölün. Saatlerce ders çalışmak zamanı verimli kullanmanızı engeller.
9. 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. Mutsuz olduğumuzda diğer faaliyetlere ilgimiz azalır. Bu da ders çalışma motivasyonumuzu düşürür, isteğimizi azaltır.
10. Sağlıklı beslenin, egzersiz yapın ve düzenli uyuyun. Kendinize dikkat edin ki, beyniniz zinde ve zihniniz öğrenmeye çalışmaya açık olsun.



ZAMAN MATRİSİ (YÖNETİMİ) TABLOSU



ÖNEMLİ

ACİL

Acil, Önemli HEMEN YAP	Önemli, ama acil değil NE ZAMAN YAPACAĞINA KARAR VER
Acil, Önemli değil YAPAR İZLENİMİNİ YÖNLENDİR	Önemli değil, acil değil YAP

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ DEĞİL



Zaman matrisi nasıl kullanılır?

1. Acil ve öncelikli çalışmalarınızı ertelemeden planlı çalışmanızı sağlar
 2. Önceliği olmayan çalışma veya faaliyetleri bırakır, zamanını belirleyerek sonraki bir zamanda yapmanızı kolaylaştırır
 3. Planladığınız çalışmaların verimini arttırırsınız
 4. Acil ve önemli olmayan konularda başka birinin (ailenizden biri olabilir) desteğini alarak zamanınızı daha verimli kullanırsınız.
1. Zamanınızı boşa geçiren konuların farkında olarak **etkili bir zaman yönetimi** gerçekleştirmiş olursunuz



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

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

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



Sınavda Başarı İçin
Sadece Bilgi Yetmez

**ZAMANI ETKİLİ KULLANAN
BAŞARIYA ULAŞIR**

