



# SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDEYORSUN?



## Hayal kurmaktan vazgeçme



Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi yaşadığınız yeri ve sahip olduğlarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

**"Nasıl ders çalışmalıyım?" sorusunu cevaplama**  
**"Nişin ders çalışmalıyım?" sorusunun cevabını bulmalısın.**

## Bir hedefin olsun!

- Hedef Belirlerken
- Kendinize güvenin
- Gerçekçi olun
- Aşamalara ayırın
- Başarıyı hayal edin

## Kendinize sorun



- Ne istiyorum, özel amacım ne?
- Bu amacıma, isteğime ulaşmak için ne yapıyorum?
- Yaptığım bu davranış beni başarıya götürüyor mu?
  - Amacıma ulaşmak için bu davranışımı nasıl değiştirerek geliştirebilirim?



## ZAMANIN KIYMETİNİ

# BİL

## KENDİNİ BİL



Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi belirleyin ve günde ne kadar sürenizi aldığınızı ortaya koyun.

Hangi saatte zinde hissediyorsunuz, hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin. Zor işleri kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın!



## DÜZENİNİ KUR



Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakın ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.

Çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız ortamı havalandırın.

Masanızda sadece o an çalışacağınız kaynaklar olmalıdır.

Sıcaklık ve ışık çalışmaya engel olmayacak şekilde olmalıdır.

## TEKRAR YAP



Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat içinde, %80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmaya engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın. Haftanın belirli saatlerini ayırın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.



## GÜNÜNÜ PLANLA



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalar ya da uzun dinlenmeli kısa çalışmalar verimsiz olur. 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika ara vererek derse devam etmek en uygundur.



Aynı tür çalışma gerektiren dersleri arda çalışmayın. Örneğin problem çözme gerektiren bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma gerektiren derslerin gelmesi uygun olur.



Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma saatlerinin sabahın erken saatleri olduğunu ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciyeye değişir.



## BESLENME VE UYKU DÜZENİNE DİKKAT ET

Uzun konuları  
küçük parçalara  
bölerek çalış

Çalışma ortamına  
dersle ilgili hatırlatıcı  
notlar as.

Zamanı verimli  
kullanmak için  
kısa, orta ve uzun  
dönemli hedefler  
belirle.

Hatırlamayı kolaylaştırmak  
için şekil (şema, grafik,  
tablo) çizerek çalış.

Ders çalışırken aynı  
zamanda başka bir işle  
(TV izlemek, müzik  
dinlemek, telefonla  
konuşmak vb.)  
uğraşmamaya dikkat et.

Anlamadığın konularda  
soru sorarak, eksik  
bulduğun yerleri  
tamamlayarak derse katıl.

Öğretmenin özellikle  
üzerinde durduğu  
noktalara dikkat et.

Öğrendiklerini,  
uyumadan önce ve  
sabah kalkınca hızlı bir  
şekilde gözden geçir.

Çalışma planı yaparken  
nasıl, ne zaman ve nerede  
çalışacağına karar ver.