

ÖNCE SAĞLIK

SONRA TEKNİK

1. Beyine yeterli malzeme girişi sağlanmalı:

Vücudumuzun kullandığı oksijenin büyük bir kısmı beynimiz tarafından kullanılır. Beynimiz çok miktarda oksijen, glikoz ve bazı enzimleri kullanır. Bu malzemeler yeterli olmadığında beyin fonksiyonlarını sağlıklı gerçekleştiremez. Bunun yanında en önemli diğer unsur beslenmedir. Ders çalışmaya başlamadan önce kahvaltı mutlaka saatinde yapılmış olmalı. Diğer öğünlerde de her çeşit besinden almaya özen gösterilmelidir.

2. Beynin çalışma akışı bloke edilmemeli:

İnsan sürekli stres yaşadığında vücut gerilir. Gerginliğin devam etmesi halinde beyin ve vücut kısa sürede mevcut glikozu yakar, enerjisini tüketir. Kaygı seviyesini orta düzeyde tutmak önemlidir.

3. Beyin kapasitesi tam kullanılmalı:

Son yapılan araştırmalar beyin kapasitemizin çok az bir kısmını kullandığımızı göstermektedir. Beynimizin sağ ve sol lobunu birlikte kullandığımızda kapasitesinin daha artacağı bildirilmektedir. Beynimizin daha çok mantık ve matematiksel düşünme biçiminin bulunduğu sol lobunu kullanıyoruz. Sanat, renk gibi olguların bulunduğu sağ lobunu aktive etmemiz gerek. Bunun için sizlere dağıttığım hafıza geliştirme yöntemlerini uygulamalısınız.

4. Beyin kapasitesi zayıflatılmamalı:

-TV seyretmek
-İnternet ortamında çok fazla vakit geçirmemek
-Sanal oyunlar oynamak
-Kontrolsüz hayal kurmak beyin kapasitesini azaltır. Bunlardan uzak durmak gerekir.

Yapmamız gerekenler ise basitçe sıralarsak dengeli beslenmek, sağlıklı bir yaşam, hayatımızdaki stresi en aza indirmek, okumak, araştırmak, bulmaca çözmek ve beynimizi yavaşlatan unsurlardan uzak durmak.

- Soru kökünün iyi okunup anlaşılması, daha sonra cevabın düşünülmesi gerekir. Soru kökü anlaşılmadan cevabı düşünmeye çalışmak hızı düşürür. ÖNCE SORU OKU
- Hatalı okuma alışkanlıkları önemli sorunlar yaşamınıza neden olabilir. Olumsuz bir ifadeyi olumlu olarak okumak soruyu veya cevabı hatalı düşünmenize sebebiyet verebilir. KİTAP OKU
- İnsan psikolojisi soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir. Bu nedenle soru köklerindeki altı çizili veya kalın yazı karakterli ifadeleri daha dikkatli okumalısınız. FARKLILIĞA DİKKAT ET
- Paragraf sorularında önce soru kökünü okuyun. Uzun paragraf sorularına önyargı ile yaklaşmayın. Soru kökünün veya soru metninin uzun oluşu sizin için daha fazla ipucu anlamına gelir. PARAGRAF ÇÖZ
- Cevap şıklarında cevaba benzeyecek bazen iki bazen üç şık bulunur. Bunlara çeldirici adı verilir. Ufak bir zihinsel egzersizle doğru cevabı bulmanız mümkündür. Bu tip sorularda cevap genellikle soru metninde saklıdır. SORU KÖKÜNE DİKKAT ET
- Soruları okurken hızınız kesecek olan dudak kıpırdatarak okumaktan uzak durun. Çünkü bu durum hızınızı kesecektir. Yapmanız gereken gözle okuma alışkanlığı kazanmanız ve okuma hızınızı arttırmanızdır. GÖZ İLE OKULA YAP
- Cevaplarınızı optik forma her 3 sorudan sonra veya her sayfa sonunda kodlayın. Soru numarasıyla cevap kâğıdındaki numaraya bakın ve Kitapçık Türünü kontrol edin. KODLAMAYI SONA BIRAKMA

- Yanlış olmadığına emin olmadıkça ilk işaretlediğiniz soruyu değiştirmeyin. İLK İŞARETLEDİĞİNİ DEĞİŞME
- Soruları okurken mutlaka kurşun kalem kullanın ve önemli ipuçlarının altını çizin. Bütün metni çizmeyin.
- Soru ile inatlaşmayın Soru cümlesi ve verilen bilgi bizim değer yargılarımıza ters gelebilir. Bu durumda "verilen bilgi ve sorulan soru" üzerinde durmalıyız. Kişisel görüşlerinizi karıştırmayın.
- Bir konu ile ilgili test çözmeye başlamadan önce o konuyu tam olarak öğrenin. Tam öğrenme için; konu okulda işlendiği gün evde tekrar edin, işlenen konuyu konu anlatımlı kitabınızdan tekrar çalışın, konu ile ilgili örnek soruları çözün
- Her sorunun size sınavda sorulabileceğini düşünerek yanıtlamaya çalışın. Çözemediğiniz veya yanlış çözdüğünüz sorunun mutlaka doğru çözümünü öğrenin
- Sorulara ön yargılı yaklaşmayın. Daha soruyu okumadan soruyu zor ya da kolay diye nitelendirmeyin.
- Soru çözerken kendinize zaman kısıtlaması koyun. Çok soru çözmek aynı zaman dikkatsizlik hatalarının azalmasına yardımcı olur. Soruları süre tutarak çözün. Çünkü gerçek sınav sadece bilginizi değil bilgi kullanma hızınızı da ölçmektedir.
- Bütün şıkları okuyup işaretlemenizi öyle yapın. Aceleci davranmak soruları yanlış cevaplamanıza neden olabilir
- Sayısal sorularda işlemlerinizi mutlaka kalem kullanarak yapın
- Bazı sorularda yanlış bulmak doğruyu bulmaktan daha kolay olabilir. Önce yanlış olan seçenekleri belirleyip elerseniz doğru sonuca gitmek için bir yol belirlemiş olursunuz

- Her deneme sınavı sonunda yanlış yaptığınız soruları gözden geçirin. Hangi tür soruları yapamadığınızı araştırın ve bu tür soruları kapsayan testlerden daha çok çözün. Geçen yıllarda çıkmış soruları ve milli eğitim bakanlığının yayınladığı soruları mutlaka 2 kere çözün.
 - Turlu Soru Çözme yöntemini kullanın
- +:Kesin olarak yapılan soruların;
- :Kesin olarak yapılamayan soruların;
- ? :Emin olamadığımız soruların başına koyunuz. Önce ? Koyduğunuz sorulara, Sonra - koyduğunuz sorulara bakın.
- Sınavdan hemen önce, sınıf arkadaşlarınızla, sınav hakkında konuşmayın. Bu bütün grubu olumsuz etkileyip kaygınızı arttırabilir.
 - Eğer aklınıza, yapmaya çalıştığınız soru ile ilgili hiçbir şey gelmiyorsa yerinizde hafif bir pozisyon değişikliği yapın yine de aklınıza gelmiyorsa, başka bir soruya ya da bölüme geçin. Hareket kaygınızın azalmasını sağlayacaktır.
 - Sınavda artık düşünemediğinizi ya da çok gergin olduğunuzu fark ederseniz, sınav kâğıdını bir kenara koyun ve arka arkaya derin nefes alın. Bu sırada sadece derin nefes alıp vermeye konsantre olun.
 - SADECE SINAVA ODAKLANIN, başkalarına ya da kendinize dikkatinizi vermeyin. Zamanınızı, kaygılanarak, şüpheye düşerek, kendinizi suçlayarak geçirmeyin. "Ne yapabilirdim?" diye değil, "Şu anda ne yapabilirim?" diye düşünün.

NAGİHAN ÖZKURT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN