

SINAVA BİR KALA

*Ulaşabileceğini hissettiğin
Her şey sana aittir.*



Verilen onca emeğin karşılığını
almaya bir ay kaldıysa
ne yapmalı ?



ÖNCE SAKİNN ☺

- ▶ Öncelikle SAKİNNN kalmaya devam edilmeli☺
- ▶ Bu konu son 1 ay kala çok önemli çünkü eğer duygularımızı kontrol altına alırsak dilediğimiz gibi çalışır ve karşılığını alırız.
- ▶ Sınav kaygısı, heyecanı, stresi orta düzeyde normaldir.

Orta Düzeyde Kaygı (Optimal Düzey)

- ▶ Bizim ders çalışmaya iten hedeflerimiz

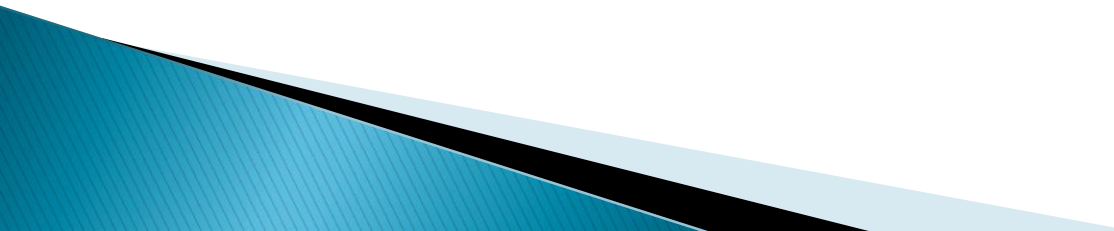
doğrultusunda çaba sarf etmemiz için harekete

geçiren kaygıdır , doğaldır ve olması gerektir.

Aşırı Düzeyde Kaygı

- ▶ Aşırı kaygı tutumu ise çalışmadan alıkoyan zihnimizi sürekli olumsuz senaryolarla meşgul eden duygu durumudur

BU SÜREÇTE AKLIMIZDAN ŞU SORULAR GEÇEBİLİR?

- Okulda yüz yüze eğitimden uzak kaldım, sınavıma nasıl yansıyacak?
 - Evde verim alabiliyor muyum?
 - Bu ay ne kadar ilerlerim?
 - Kalan zamanı nasıl değerlendirmeliyim?
- 

Bu sorulara öncelikle şunu diyebiliriz ki;

- ▶ Unutmayın ki Türkiye'deki tüm öğrenciler aynı süreci yaşıyor herkes aynı durumda ve evde. Dolayısıyla durumu çabuk kabullenip adapte olan bunu avantaja çeviren öğrenci karda..😊

- ▶ O halde bu konuyu hallettiysek motivasyonumuz tam ise Şimdi ne durumdayız buna bakalım 😊

Düzensiz /Aralıklı Çalışan	Düzenli /Sıkı Çalışan
Konu eksiklerinde Önemine göre konulara öncelik ver ✓ Temponu arttır.	Konu tekrarını artık kavram haritası üzerinde yap hatta bunu zorlandığın derste her ünite için hızlı şekilde A4 kağıdına sen tasarla ✓ Hızını ayarla
Konu+Soru çözümü ✓ Konu çalıştıktan sonra mutlaka konu ile ilgili soru çöz. ✓ Zorlanıyorsan çözümlü sorulardan faydalan.	Soru çözümü ✓ Programında her gün farklı zorluk derecesinde farklı türde testler olsun ve çözmeye devam et
Deneme haftada en az 2 tane çözmelisin. İlerleyen haftalarda sayısı arttırılmalı	Her güne 1 deneme ya da en az 2 günde 1 deneme süreli çözmeye devam etmelisin.
Yapılamayan soruları kes-sor -öğren taktiği öğretmene SOR ARAŞTIR ve bunları arşivle belli aralıklarla üzerinden geç (sebebini kendine sor konu eksiği mi, az soru çözmek mi ..)	

Plan plan plan..

- ▶ Her gün ne alışacağının ka soru özeceđin limitinin ne olduğu belli olmalı.
- ▶ Hedefin belli ise Rotan da belli ve net olmalı bu konuda kararlı ve ısrarlı olman senin işini kolaylaştıracaktır

PLAN VARSA PANİK YOK

- ▶ Gün saymak saat hesabı yapmak yapılan en büyük hatalardan biridir stres düzeyimizi arttırır. Bunu yerine zamanı parçalara böl ve az olsa bile çalışmaya devam et..
- ▶ Bu hem seni rahatlatacak hem de zamanı etkin kılacaktır..



PLANININ İÇİNDE TABİKİ DE MOLA VAR

- ▶ Molalar da yer almalı.Unutma dinlenen zihin kısa sürede daha çok yol alır.
- ▶ Odaklanma problemi yaşayanlar için Pomodoro tekniği kurtarıcı olabilir.. 25 dk çalış 5 dk mola ver. 4 kez 25 dk' lık çalışma sonunda ise 30 dk dinlenmeyi hakkettin. Çalışma periyodunuzu bile belli bir mantığa oturtmak sizi motive eder.

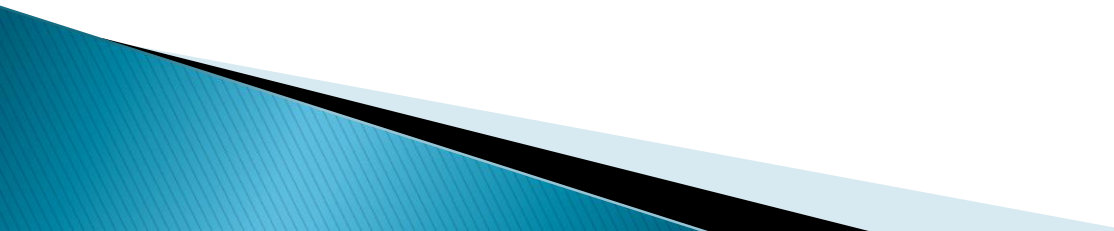
MOTİVASYON-İNANMAK

- ▶ Evde de olsan motivasyonunu korumalısın unutma senden çok daha zor şartlarda olup da hiç yapamaz denilen kişiler neleri başardı o zaman sen neden yapamayasın?? Unutma cevabı sende ..😊
- ▶ Kendine ve yapabileceğine inan ki çabalayabilesin ama gerçekten inanmaktan bahsediyorum.

MOTIVASYON



HEDEFİNE KİLİTLEN

- ▶ Öğrenciler genelde son 1 ayda yani köprüden önce son çıkışta ya gaza basıp daha da performanslarını arttıırırlar
 - ▶ Ya da
 - ▶ Frenleyip umutlarını kaybedip düşüğe geçmeyi seçerler ..
 - ▶ Bu seçim senin elinde şimdi ne istediğine sen karar ver ..
- 

HEDEFİNE ODAKLAN

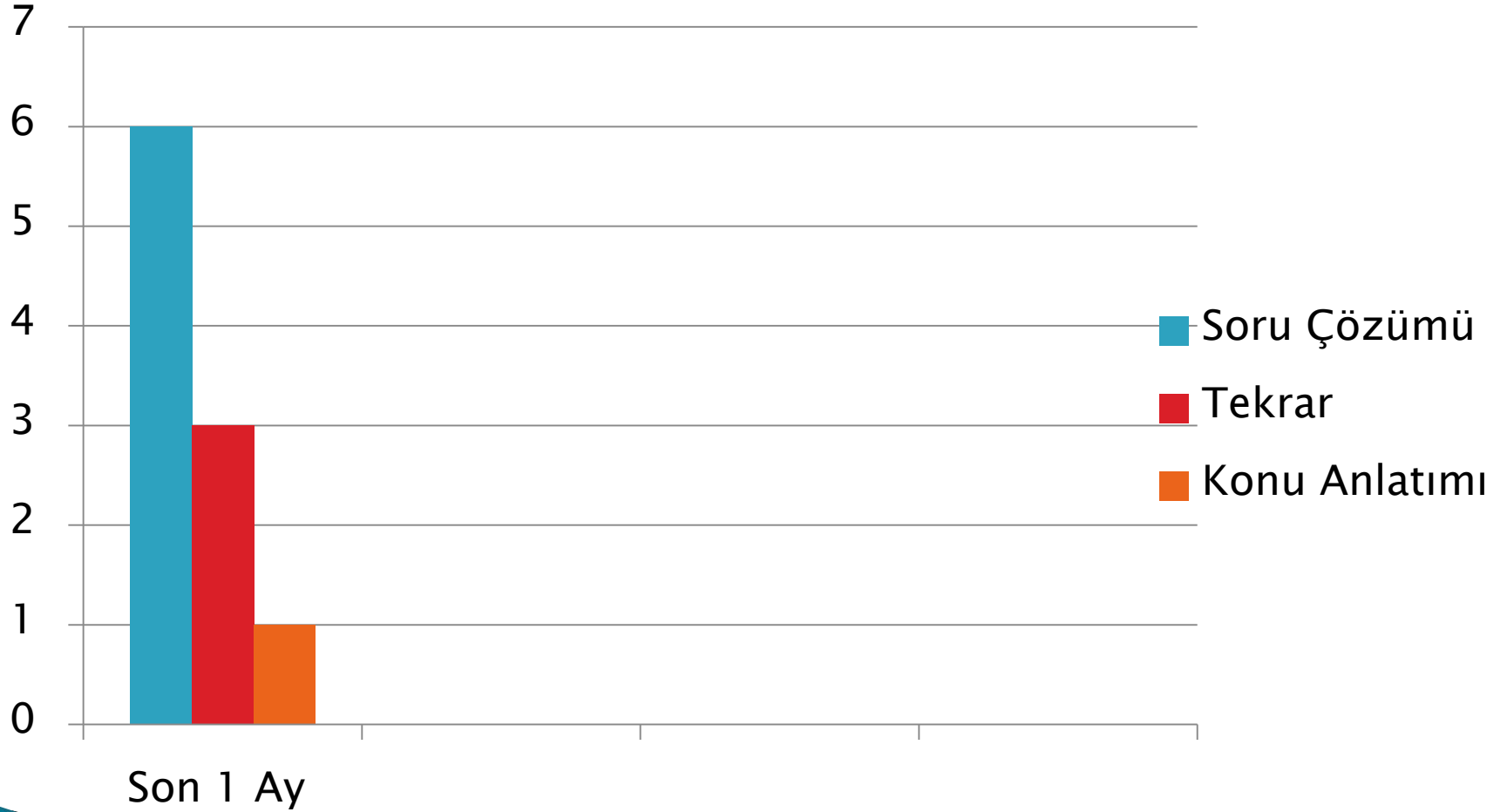


**HEDEFİNE
ODAK-
LAN!**

TEKRAR ÖNEMLİ

- ▶ Tekrarları artık kavram haritaları ağırlıklı yapmaya çalış.
- ▶ Çünkü aralıklı tekrarlar ile 'Uzun Süreli Hafıza'ya depolanan bilgi kalıcı olur

ZAMANI NASIL BÖLMELİ?



NE YAPMAM GEREK DİYE SORUYORSAN CEVABI DENEME SINAVINDA GİZLİ DİYORUM

- ▶ Eksiklerim neler?
- ▶ Kitapçık ve optik kuralları neler?
- ▶ Paragraf sorularını nasıl çözmeliyim
- ▶ Zamanı nasıl kullanmalıyım?
- ▶ Soru tiplerine göre nasıl hareket etmeliyim?
gibi durumları denemelerde uygulayarak en
uygun pratiği yakalayacaksın.



NE KADAR İLERLERİM?

- ▶ YANLIŞ SORU Bunu cevaplamamız mümkün değil çünkü bu durum içinde birçok faktör barındırır (özgüven, çaba, motivasyon, algılama vb gibi..)

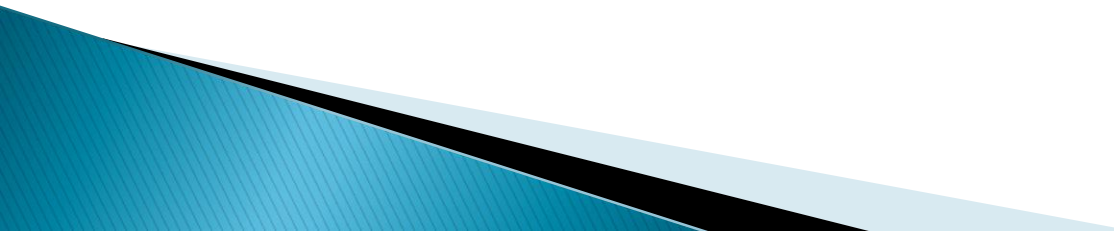


- ▶ Asıl soru NE kadar ÇABA gösteriyorum ve ELİMDEN GELENİ yaptığımı inanıyor muyum ?



MAYIS

- ▶ Öğrencilerde sıçramaları en sık gördüğümüz ay MAYISTIR. Neden çünkü düzenli çalışan için birikiminin karşılığını alması gereken aydır.
- ▶ İyi bir çalışma sonrası neden en iyi denemen 2020 LGS olmasın??

- ▶ Güncel kaynaktan güncel sorular çözmek önemli
 - ▶ Farklı tarzda farklı soru tipleri görmek
 - ▶ Yeni nesil sorularla arayı iyi tutmak
 - ▶ Paragraflarda dağılmamak süreyi etkili kullanmak
 - ▶ MEB' in yayımladığı güncel soruları çözmek
- 

- ▶ Özellikle en az son 3 yılın çıkmış sorularını çözmek (yapamadıklarında 3 kural kes-sor ve öğren😊)
- ▶ Arkadaşlarıyla haberleşmeyi, kendini onlarla kıyaslamayı bu süreçte artık bir kenara BIRAK ve kendine odaklan sen neyi ne kadar yapabilirsin bunu düşün ve GÖSTER.



21 Gün Kuralı..

- ▶ Ve eğer uygulayabilirsen alışmalarına sabah erken kalk ve bu son ayı artık bir rutine bindir

...

- ▶ Erken kalkmak zinde hissetirir aynı zamanda bu işi son güne bırakmayarak psikolojik yükünden de kurtulmuş olursun..

- ▶ Uykuna, beslenmene, sağlığına dikkat et
- ▶ Ailenle sınav dışındaki konulardan sohbet et
- ▶ Onların psikolojik desteklerini yanına al😊
- ▶ Sabır sabır sabır 😊 Unutma sabrın sonu HEDEFE ulaşmaktır..😊
- ▶ Biliyorum çok yoruldun sıkıldın bunaldın ama son virajda senden biraz daha sabır istiyorum çünkü sonunda hedefin varsa bu süreç sabretmeye DEĐER..

UNUTMAYIN

