

# SINAV KAYGISI



# SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

- Zamanı iyi kullanamama
- Kötü çalışma alışkanlıkları
- Yüksek beklenti düzeyi
- Mükemmeliyetçi yaklaşım

- Ders başarısı, sistemli ve özverili çalışmaları gerektirir.
- Düzeyiniz ne olursa olsun her an yapılabilecek bir şeyler vardır!!!



**SINAVLAR SADECE OKULDAKİ  
BAŞARI DÜZEYİNİ TESPİT EDER!!!**

# VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



# Verimli Çalışmak İçin



# Planlı Çalıştığınızda



Zamanı daha verimli kullanırsınız ve konuları yetiştiremememe riskiniz azalır.



Sadece sevdiğiniz değil, dengeli bir şekilde tüm derslere çalışırsınız.



Sadece canınız istediğinde değil, her gün çalışırsınız.



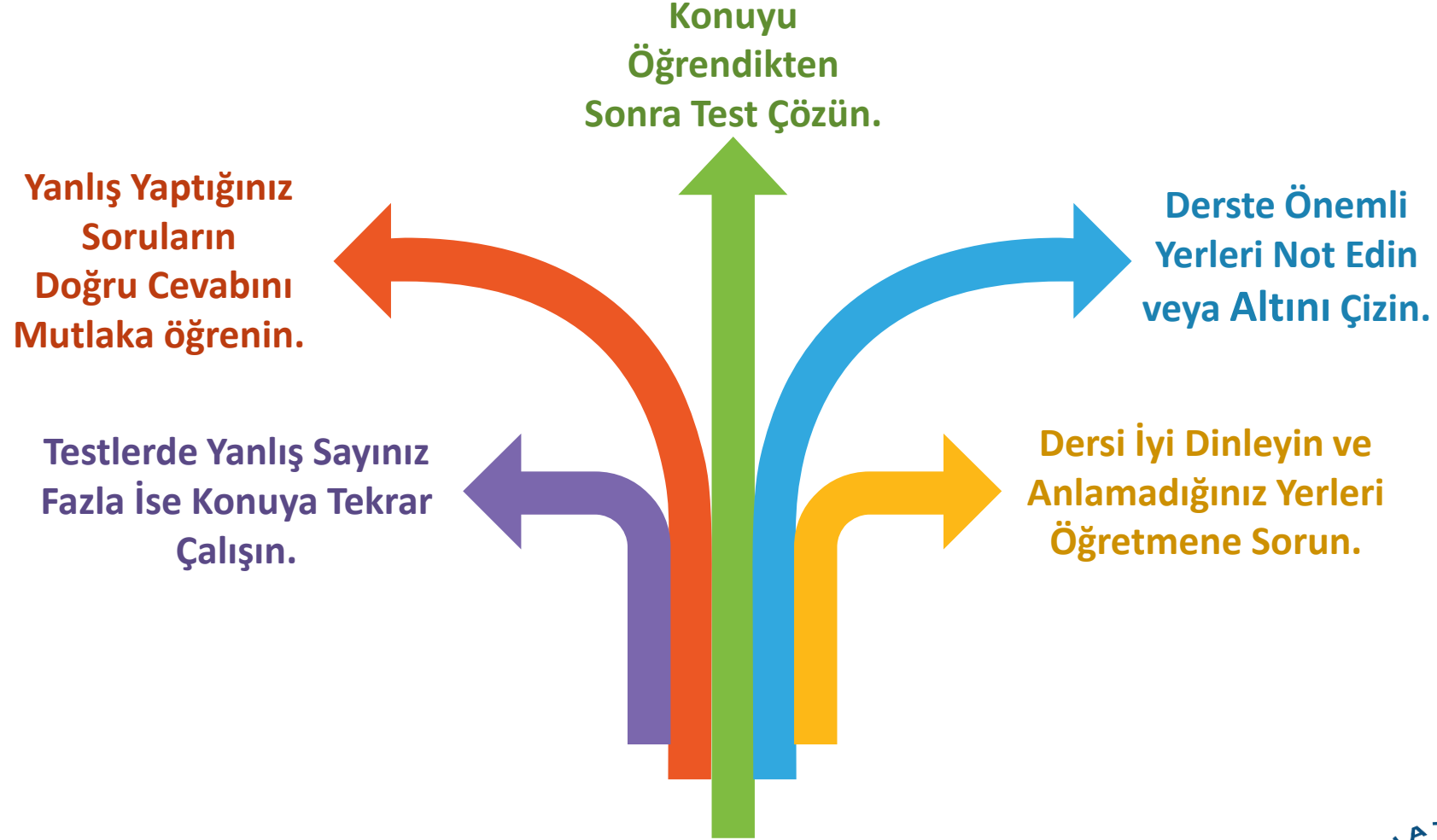
Hangi derse çalışsam, ne zaman çalışmaya başlasam gibi kararsızlıklar yaşamazsınız.



Çalışmayı ertelemezsiniz.

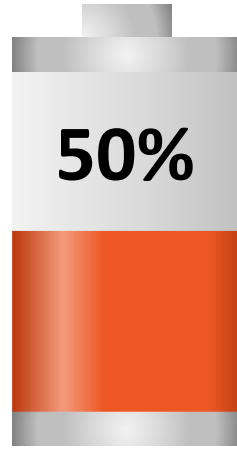


# Konuyu İyi Öğrenin



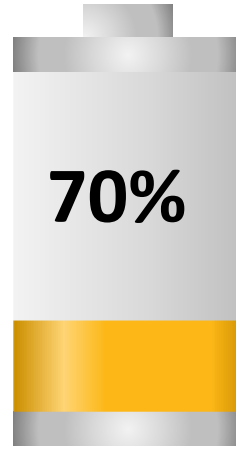
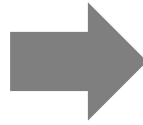


# Tekrar Yapmadığınızda



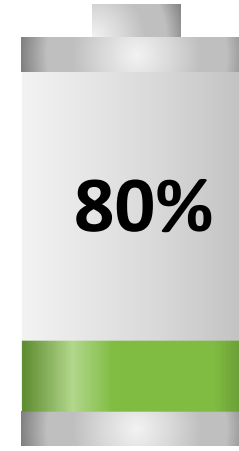
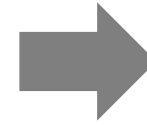
20 dk. Sonra

Öğrendiğiniz Bir  
Konunun %50'sini



1 Saat Sonra

Öğrendiğiniz Bir  
Konunun %70'ini



1 Gün Sonra

Öğrendiğiniz Bir  
Konunun %80'ini

## Unutursunuz!



# Kitap Okuyun

## Düzenli Kitap Okursanız

Hızlı okuma ve hızlı anlama alışkanlığı kazanırsınız.

Anlama, analiz etme, sentez yapma, yorumlama, farklı düşünebilme becerileriniz gelişir.

Ders başarınız ve genel kültürünüz artar.



# Farklı Öğrenme Yöntemleri Kullanın

## **"YANLIŞ DEFTERİ" TAKTİĞİ**

- 1. Test ve denemelerdeki yanlışlarını belirle.**
- 2. Yanlışlarını kes ve bir deftere yapıştır.**
- 3. Yanlışları hangi konulardan yaptığını tespit et.**
- 4. Konu eksiklerini gider.**
- 5. Yanlış defterindeki soruları tekrar çöz.**

# Test Çözün

- Konuya çalıştıktan sonra çözün.

- Yapmadığınız soruları arkadaş veya öğretmeninize sorun.

- Bazen sınavda olduğu gibi süre tutarak çözün



- Farklı kaynaklardan çözün.

- Belirli bir süre çalıştıktan sonra mola verin. (40-50 dk.)

- Zorlandığınız dersten sonra daha az zorlandığınız bir dersten çözün.



# Bunlara Dikkat!

Ders çalışırken, TV izlemeyin,  
telefonla oynamayın.  
Telefonunuzu yanınızda olmasın

Telefon



Çok kısa veya uzun süre  
(mola vermeden)  
çalışmayın.

Süre



Sadece sevdiğiniz  
değil, tüm derslere  
çalışın.

Tümü



Zor

Zorlandığınız bir dersten sonra,  
size daha kolay gelen derse çalışın.





# TEŐEKKÜRLER

Psikolojik DanıŐman  
FERHAT ÇAKIR