

# DERSİNE GÖRE ÇALIŞ

Her dersin kendine özgü çalışma şekli bulunuyor. Türkçe dersinin konu başlıklarını iyi kavramak, biyolojide kelime tekrarı yapmak gerekiyor.

**Türkçe:** Sınavda iyi bir puan almak için Türkçe soruları mutlaka yapılmalı.

Anlam bilgisi soruları okuduğunu anlama, anladığını yorumlamayla ilgili. Anlam bilgisi sorularında başarılı olmak için sözcük, cümle ve paragrafla ilgili her gün en az 20 soruluk bir test çözülmeli. Ayrıca her akşam yatmadan önce akıcı dille yazılmış bir kitabın 5 - 10 sayfalık bir bölümünü okumak, hem dinlendirecek hem de okuma hızını artıracaktır. Sözel ve Eşit Ağırlık öğrencisi günde iki, Sayısal öğrenci de bir saatini Türkçeye ayırdığı sistemli bir çalışmayla, istediği netleri çok rahat yakalar. Türkçede herhangi bir konu çalışıldıktan sonra, o konuyla ilgili çözümlü testlerin çözülmesi gerekir.

**Kimya:** Madde ve özellikleri, atomun yapısı ve periyodik cetvel, kimyanın temel yasaları, kimyasal hesaplamalar, gazlar, çözeltiler, radyoaktiflik konuları ÖSS’de kimya öğrencileriyle birlikte olacak.

**Biyoloji:** Biyoloji, son senelerde soru sayısının da artmasıyla daha çok önem kazandı. ÖSS’de, biyoloji’den 12 soru çıkıyor. Eğer ders dinleme imkânınız varsa, işleyeceğiniz konuyu derse girmeden önce gözden geçirin. Biyoloji konularını ana ve alt başlıklarıyla yazıp, gözünüzün önünde bulundurun, Konuyla ilgili çizelgeleri ve şekilleri hafızanızda kalması için, günlük hayatınızdaki bazı şeylere benzetin. Akılda tutamadığınız kelimeler için tekerlemeler uydurun. Tekerlemeyi hatırlamak kolay olacağı için gereken kelimeleri de çabuk bulursunuz.

**Felsefe:** Okuduğunu anlayan ve yorumlayabilen bir öğrenci felsefe sorularının çoğunluğunu yapabilir. Felsefe sorularına bakarken paragrafın uzunluğunu görüp (sayısalcı bile olsanız!) “Nasıl olsa ben bunu yapamam” demeyin. Felsefe sorularını çözerken kendi duygu ve önyargılarınızı bir kenara bırakın. Cevap sizini düşünce tarzınıza uygun olmayabilir.

**Coğrafya:** Coğrafyaya çalışırken, genel coğrafya konuları çok iyi kavranılmazsa diğer konuların kesinlikle anlaşılamayacağını bilmeliyiz. Yani tüm dengelim yöntemiyle coğrafya dersi çalışılmalıdır.

Konular çalışılırken kesinlikle harita ya da atlaslardan yararlanılmalı. Coğrafi bilgiler çabuk unutulabilir. Bu nedenle sık sık tekrar edilmeli. Özellikle soru çözmeye yönelik bilgiler.

**Tarih:** Tarih okuma ve anlamaya dayanır. Çok kolay öğrenilir fakat çok çabuk unutulur. Bu noktada en tehlikeli durum ezber yapılmasıdır. Ezber yapılarak çalışılan tarih dersi tamamen verimsiz bir uğraştır. Öğrenci ezber yerine olaylar arasında bağlantı kurarak, yani neden – sonuç ilişkisi kurarak çalışmalıdır. Unutmayı önlemek için mutlaka aşırıya kaçmadan belli aralıklarla tekrar etmelidir. Konular çalışıldıktan sonra mutlaka o konularla ilgili ÖSS’de çıkmış sorular çözülmeli.

**Fizik:** İlk olarak yapılması gereken iş, fiziğe karşı olan ön yargıdan kurtulmak olmalı. Fizik konularına cesaretle yaklaşmalı, bu dersi başarabileceğimize inanmalıyız. Özellikle son yıllarda ÖSS de bilgiye dayalı yorum soruları ağırlıklı olarak çıkıyor. Sadece konulardaki vurguları ve formülleri ezberlemektense, konunun amacı ve mantığı anlaşılmalı çalışılmalı. Böylece aynı konu içinde sorulabilecek çok farklı tipteki yorum soruları çözülebilir.

# DOĞRU DERSHANEYİ SEÇMEK İÇİN DOĞRU SORULARI SORMALISINIZ

Dershane seçimi, çocuklarımızın geleceği için çok önemlidir. ÖSS ya da SBS adayları ve velileri, dershane seçerken şu soruların yanıtlarını aramaya çalışmalıdırlar:

- Dershanenin uyguladığı programlar nelerdir? Benim hedefime uygun program var mı?
- Sınıfları kaç kişilik? Sınıfları nasıl oluşturuyorlar? Genel öğrenci profili nasıl? Öğrencileri, hangi okullardan oluşturuyor?
- Test ve deneme sınavı sayıları yeterli mi? Sorularının ÖSS ve SBS ile örtüşme oranı nedir?
- Anlaşılmayan konular için ek ders ve etüt programları var mı? Çözümlemeyen sorular için soru-çözüm seansları var mı?
- Geçmiş yıllardaki başarısı nedir? Burada nedense aday ve velilerin çoğu dershanelerin çıkarmış olduğu ilk 100-500-1000 derecelerine bakıyorlar. Oysa esas bakılması gereken, kaç öğrencisi vardı ve kaç sınavı kazandı. Burada kazanmaktan kasıt ise Anadolu-Fen liselerine yerleştirilmiş olmasıdır.
- Ulaşımı kolay mı? Çevresi nasıl? Olumsuz uyarıcılara sahip bir çevreden uzak mı?
- Öğretmen ve öğrenci ilişkisi nasıl?
- Öğrenci devam ve başarı katibi ilkeleri var mı? Devamsızlık durumunda ya da başarısızlık durumunda uyarma ve önlem alma politikaları nedir? Sınav sonuç analizleri var mı? Sonuçlara göre adayları yönlendirme programları var mı?
- Etkin ve yeterli rehberlik hizmeti verebiliyorlar mı? Üniversite, bölüm, lise seçimi danışmanlığı konusunda yetkinler mi?
- Son olarak da adaylar, hemen hemen aynı şeyleri yapan dershaneler arasında, motive olup, hazırlık sürecini etkin geçirebileceği genel olarak olumlu bir ortama sahip olanı seçmelidir.

## FARK ETMEK

<b>GÖSTERDİM</b> .....	<b>GÖRDÜ</b> anlamına gelmez
<b>SÖYLEDİM</b> .....	<b>DUYDU</b> anlamına gelmez
<b>DUYDU</b> .....	<b>DOĞRU ANLADI</b> anlamına gelmez
<b>ANLADI</b> .....	<b>HAK VERDİ</b> anlamına gelmez
<b>HAKVERDİ</b> .....	<b>İNANDI</b> anlamına gelmez
<b>İNANDI</b> .....	<b>UYGULADI</b> anlamına gelmez
<b>UYGULADI</b> .....	<b>SÜRDÜRECEK</b> anlamına gelmez

## OKS – ÖSS SORULARI

<b>KAVRAMA – ANALİZ – SENTEZ</b> soruları	-----Çoğunluk
<b>TEMEL BİLGİLERE DAYALI</b> sorular	-----Az
<b>YORUMLAMA, DEĞERLENDİRME</b> soruları	-----Orta

**DİKKAT** : Soruların konulara göre dağılımlarını iyi biliniz.  
Konulara ilişkin bilginiz mutlaka olmalı  
İyi hazırlanmalısınız.

## KAYGI VE BAŞARI

- Sınav kaygısı, bilgileri unutma ve fiziksel olarak hastalanmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılıyor: Kaygının azı, performansı olumlu etkilerken aşırısı paniğe yol açıyor. Uzmanlar; “Kendinizi sürekli başkalarıyla kıyaslamayın ve istemediğiniz işi yapmayın” diyor.

Her öğrenci sınav kaygısı yaşar. Aslında bir miktar kaygının, en iyi performansı göstermede olumlu etkileri de bulunuyor. Yaşanan kaygı sırasında salgılanan adrenalin, uyarıcı etkide bulunuyor ve dikkati odaklamayı kolaylaştırıyor. Ancak, aşırı kaygı durumunda salgılanan yoğun adrenalin, bilgi transferini engelliyor, bazı fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe neden oluyor. Sınav kaygısının etkileri, sınavda bilgileri unutma ve fiziksel olarak hastalanmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılabiliyor.

### KAYGIYI YENMENİN YOLLARI

- 1- Çalışmalarınızı ertelemeyin
- 2- Mükemmeliyetçi olmayın
- 3- olumlu düşünün

Erteleme, tamamlanması gereken bir işten kaçmaktır. Erteleme sonucunda çoğunlukla kendimizi suçlu, tembel, yetersiz ve kaygılı hissederiz.

### KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

- ✓ Endişelenmeyi bırakın Büyük ihtimalle yapmak istediğiniz işler için endişelenmeye, o işleri yapmak için harcayacağınız zamandan daha fazla zaman ayırıyorsunuz. Bunu kendinize göstermek için, yapmak istemediğiniz her işin ne kadar zamanınızı alacağını hesaplayın.
- ✓ Ufak adımlarla başlayın İstemediğiniz bir işi yapmaya başladığınızda beklediğiniz kadar kötü olmadığını fark edebilirsiniz.
- ✓ Götürüsünü hesaplayın İstemediğiniz işi yapmayın, keyifsiz taraflarını yazın, sonra da o işi yapmayı erteleme bedellerini yazın.
- ✓ Olumsuz diyaloglar Kendinizle yaptığınız olumsuz diyalogları fark etmeye ve bunları değiştirmeye çalışın. “Hiçbir şekilde bu işi yapamayacağım, bu haksızlık” ya da “Kesinlikle bir topluluk önünde konuşamam” “Ya bu işi mükemmel yaparım ya da hiç yapmam”.
- ✓ Kendinizden beklentilerinizde gerçekçi olun. Mükemmeliyetçi ve katı beklentiler kaygınızı ve üzerinizdeki baskıyı artırır.
- ✓ Ertelemelerinizin sorumluluğunu alın Kendi zamanınızı harcadığının farkına varın. Ertelemediğiniz zaman ne kadar zaman harcadığınızı hesaplayın ve o zamanı nasıl daha iyi değerlendirebileceğinizi düşünün.
- ✓ Kendinizi ödüllendirin Yapmayı istemediğiniz bir işi bitirdikten sonra kendinize ödül verin.

## ALTI HATALI DÜŞÜNCE

- Başardıklarınızın yeterli olmadığını mı düşünüyorsunuz?
- Hata yapmayı kabul edemiyor musunuz?
- Başkalarının hata yapmasını kabul edemiyor musunuz?
- Kendinizi sürekli olarak başkalarıyla kıyaslıyor musunuz?
- Süreç değil, sonuç odaklı mısınız?
- Sürekli olarak her şeyi kontrol altında tutmaya mı çalışıyorsunuz? Eğer yukarıdaki sizin için geçerliyse büyük bir ihtimalle siz başarılı olmak yerine mükemmel olmaya çalışıyorsunuz demektir.

## PERFORMANSA YARARI OLMAYAN DÜŞÜNCELER...

- ✓ Sınava hazır değilim
- ✓ Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?
- ✓ Sınavlar niye yapılıyor. ne gerek var?
- ✓ Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.
- ✓ Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki.
- ✓ Ben zaten bu konuları anlamıyorum.
- ✓ Biliyorum bu sınavda başarılı olamam
- ✓ Sınav kötü geçecek.
- ✓ Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?

Bütün bu düşünceler kaygıyı artırır ve bu tür düşüncelerin performansa hiçbir yararı olmaz. Kişi öncelikle kendi kendine neler söylediğini ve bu sözlerin Duygularını nasıl etkilediğini fark etmelidir. Olumsuz ifadeler yerine olumlu ifadeleri kullanmayı öğrenmelidir.

## KAYGIYI KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ

- Yapmam gereken nedir?
- Yapabildiğim en iyisini yapmamın bana ne zararı olabilir? Ne kaybederim?
- Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etili şekilde nasıl kullanabilir?
- Tüm materyalleri çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.
- Hangi sorular sıklıkla soruluyor, onlardan başlamalıyım.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere soracağım ve yardım alacağım.x
- Diğer öğrenciler adar iyi olmasam da elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu göstereceğim.
- diğer öğrenciler de gergin ve telaşlı. Ben de kendimi kontrol edebilir ve başarılı olabilirim.
- Duygularım kontrol altında başarabilirim.

# EN BÜYÜK TEHLİKE FELAKET YORUMLARI

## Neden kaygıyı yaşıyoruz?

- Başarısız olma veya başarısız olarak değerlendirilme korkusu
- Felaket yorumları içeren düşünceler
- Yüksek beklenti düzeyi
- Mükemmeliyetçi yaklaşım
- Kötü çalışma alışkanlıkları
- Zamanı iyi kullanamama
- Görev ve sorumlulukları erteleme

## Sınav kaygısı bizi nasıl etkiliyor?

- Okuduğumuzu anlama ve düşüncelerimizi organize etmede zorluk yaşıyoruz.
- Dikkatimizde daralma ve azalma olur.
- Zihinsel becerilerimiz zayıflar, bilgileri hatırlamamız engellenir.
- Öğrendiğimiz bilgileri transfer edemeyiz
- Enerjimiz tükenir ve israf edilmiş olur.
- Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur.

**Sınavlara hazırlanan adayların, sorunlarının başında kaygı geliyor.**

## **Kaygıyı düzenli programla yenin.**

Sınavda başarılı olmak, sınav kaygısını başarının itici gücü olarak kullanabilmek, güven duygusunu arttırmak için, önce sınava hazırlık döneminde, sonra sınav gününde ve sınav sırasında yapılması gerekenler şunlardır:

Sınav günü ve sırasında

- Sınavdan bir iki gün önce çalışmayı bırakın.
- Beslenmenize, uykunuza özen gösterin
- Sınav kaygısını, korkusunu azaltmak ya da zihin açmak için kesinlikle ilaç kullanmayın.
- Sınav sabahı kahvaltı yapın.
- Sınav yerinizi daha önceden gidip görün öğrenin.
- Evden çıkarken sınav için gerekli olan bütün belgelerin, araç ve gereçlerin tamam olup olmadığını yeniden kontrol edin.
- Sınav yerinde sınavdan yarım saat önce bulunun.
- Sınavla ilgili olarak yapılan açıklamalar dikkatle, ilgiyle dinleyin.
- Sınav soruları dağıtıldığında üç-beş dakika baştan sona gözden geçirin.
- Önce sizin için kolay olan soruları çözün
- Bilmediğiniz takıldığınız soruların üzerinde durup zaman kaybetmeyin.
- Bilmiyorum, yapamıyorum diyerek güveninizi kaybetmeyin, paniğe kapılmayın.
- Sizi zorlayan soruları hemen geçin.
- Önce bildiğiniz soruları yaparak hem sınav kaygınızı azaltın, hem de kendinize olan güveninizi arttırın.
- Bildiğiniz soruları cevapladıktan sonra cevaplarınızı yeniden gözden geçirin.