

Sevgili Gençler, her şeyden önce sınav sonucunuz ne olursa olsun bu sınavın sizin değerinizi ölçen bir sınav olmadığını ve hayatta hep farklı seçenekler olduğunu unutmayın.

Sınav öncesinde;

Beslenme ve uyku düzeninize dikkat edin. Yorucu olmayan fiziksel egzersizler yapabilirsiniz. Sosyal medya ve telefon kullanımını sınırlandırmanız da çok yararlı olacaktır. Sınav öncesi uzun süre ekrana maruz kalmak en başta uyku düzeninizi olumsuz etkileyecektir. Ayrıca karşılaştığınız içerikler de sizi olumsuz etkileyebilir. Bunlar sizi bedensel ve psikolojik anlamda yorabilir. Bu nedenle en sağlıklı telefon ve sosyal medya kullanımını minimum düzeye indirmektir.

Sınav öncesinde; sınav yerinizi önceden görmek faydalı olacaktır. Size kendinizi iyi hissettiren etkinlikler yapabilirsiniz. Sınavla ilgili olumsuz konuşmalardan kaçınmakta size iyi gelecektir. Sınavla birkaç gün kala çalışmayı bırakmak da dinlenmeniz ve hazır olmanız açısından önemli.

Sınavı düşündüğünüzde heyecanlanmanın doğal olduğunu ve biraz heyecanın başarılı olmaya olumlu katkı sunduğunu hatırlayın. Orta düzeyde kaygının motivasyonu ve dikkati yükselttiği gözlenmiştir. Heyecanınızın ve kaygınızın fazla olduğunu düşünüyorsanız yürüyüş ve nefes egzersizleri yapabilirsiniz. Nefes egzersizinin kendinizi daha iyi hissetmenize ve kaygınızı kontrol etmenize faydası olacaktır. Nefes egzersizi için içinizden dörde kadar sayarak burnunuzdan derin nefes alın, 2 saniye nefesinizi tutun ve sekize kadar sayarak yavaş yavaş içinizde ki tüm nefesi ağzınızdan verin. Bu egzersizi yaparken nefes aldığınızda göğüs kafesiniz değil karınınızın alt bölgesi şişmelidir. İki kez bu işlemi yaptıktan sonra normal nefes alma düzenine dönebilirsiniz. Bu işlemi heyecanınızın yükseldiğini hissettiğiniz zamanlarda ve sınav sırasında yapabilirsiniz.

Sınav sabahı; erken kalkın, kahvaltınızı yapın ve üstünüze sınavda rahat edebileceğiniz kıyafetler giyin, akşamdan hazırladığınız sınavla ilgili gerekli evrakları alın.

Sınavın ilk 10-15 dakikası heyecanınız ve kaygınız biraz yüksek olabilir ancak bunun doğal olduğunu unutmayın. En iyi olduğunuz testten başlamak size iyi gelecektir. Farklı bir durum gelişmedikçe alışkın olduğunuz sıralamayla testleri çözün. Her sorunun yanıtını tek tek ya da topluca işaretlemek yerine çözdüğünüz soruları sayfa sonlarında optik forma işaretlemeniz hem size kısa molalar sağlayacak hem de zamanı verimli kullanmanızı sağlayacaktır. Testler arasında kısa aralar vermeniz yorgunluğunuza iyi gelecektir.

Soruları yanıtlarken doğru olduğunu düşündüğünüz seçenekten emin olsanız bile bütün seçenekleri okumadan soruyu işaretlemeyin. Uzun paragraf sorularını zor ve zaman kaybı olduğu düşüncesiyle okumadan geçmeyin. Paragraf sorularında ve grafikli sorularda cevap, paragrafın veya grafiğin içindedir.

Sayısal derslerde zihinden işlem yapmak yerine kitapçık üzerinde işlem yapmak dikkat hataları yapmamak açısından daha güvenilirdir. Soru köklerindeki olumsuz ifadeler soruyu doğru anlamak açısından önemli. Eğer iki seçenek arasında kalmışsanız ve birini işaretlemişseniz bir nedeniniz yoksa ilk işaretlediğiniz seçeneği değiştirmeyin, ilk işaretlediğiniz seçeneği doğru olma olasılığı daha yüksek. Sorunun yanıtını ararken kendi mantığınızla değil sorunun mantığıyla düşünmek gerekiyor.

Soruları çözerken turlama tekniğini kullanabilirsiniz. İlk turda yapabildiğiniz soruları çözüñ. Bu yöntemle sınavdaki her soruyu inceleyip zamanı daha verimli şekilde kullanabilirsiniz. Soruyla inatlaşmanız zaman kaybına neden olacaktır, bu soruları diğer tura bırakabilirsiniz.

KMTAL İDARECİLERİ VE ÖĞRETMENLERİ OLARAK HEPİNİZE BAŞARILAR DİLİYORUZ...