

SBS ÖNCESİ ÖNERİLER:

AİLELER İÇİN:

- ✓ Öğrencilerin sınavlarda başarılı olması sadece öğrencinin kendisiyle ilgili değildir. Öğrencinin sınav başarısında anne ve babanın rolü tartışılmaz bir gerçektir. Sizlerin doğru tutum ve davranışlarınız onların sınavda kendi potansiyellerini daha iyi kullanmalarını sağlayacaktır
- ✓ Çocuğun sınav sonucunun nasıl olacağı, dolayısıyla geleceğin bu durumdan nasıl etkileneceği, yaşanacakların net olmayışı kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Çocukları sınava hazırlanan anne babalara düşen en önemli görev, çocuklarının kaygı yükseletici yaklaşımlardan kaçmaktır.
- ✓ "Sınavı kazanamazsan mahvoluruz, başarısız olursan gününü görürsün" gibi olumsuzluk bildiren cümlelerden uzak durunuz.
- ✓ Misafirliklerinizi mümkünse sınav sonrasına erteleyin.
- ✓ Ona olan sevginizin sınav başarısıyla ilgili olmadığını sınav da başarısız bile olsa seveceğinizi beden dilinizle anlatın
- ✓ Sınava gireceği salonu bir-iki gün önce birlikte görmeye gidin
- ✓ Neşeli olun ve onun da neşeli olmasını sağlayıcı tavırlar içerisine girin fakat aşırıya kaçmayın
- ✓ Sınav öncesi onu mutlu edici küçük bir hediye alabilirsiniz, bu çocuğunuzu mutlu edip rahatlatılabilir.
- ✓ Sınavdan bir gün önce pikniğe veya açık araziye gitmek için ısrarcı olmayın (böcek ısırması, alerji vb. riskleri göz önünde bulundurun)

Sınav Sabahı:

- ✓ Çocuğunuzun zamanında uyanmasını sağlayın.
- ✓ Her günkü gibi kahvaltı yaptırın. Alışık olmadığı besinleri yemesi için ısrarcı olmayın.
- ✓ Sınava giriş belgesinin çıktısını ve nüfus cüzdanını yanına aldığından emin olun.
- ✓ Rahat ve sevdiği kıyafetler giymesine dikkat edin.
- ✓ Çocuğunuzun yanında olup onu her şart altında destekleyeceğinizi bir kez daha vurgulayın.
- ✓ Sınav yerine çok kalabalık bir şekilde gitmeyin.(Anneanne, Babaanne, Teyze vb.)
- ✓ Sınav yerine ne erken ne de geç gidin.(40-45 dk. öncesi uygun bir süredir)
- ✓ Anne-Baba olarak heyecanlı olmanız normal fakat bunu çocuğunuza yansıtmayın. Öncelikli olarak siz kendinizi olumsuz düşüncelerinizden uzaklaştırın.

- ✓ Bütün bu yaptıklarınızın çocuğunuzu destekleyici tavır ve tutumlar olduğunu unutmayın. İzin verin, çocuklarınız kendi hayatlarının mimarı olmak için çaba sarf etsinler. Bunu yaparken de sizler onun güvendiği sığınaklar olun.

ÖĞRENCİLER İÇİN;

SINAV HAFTASI;

- ✓ Uyku düzeninizi sabitlemeye çalışın
- ✓ Sınav hakkında olumsuz düşünce ve sohbetlerden uzak durun.
- ✓ Sizi sinirlendirecek, moralinizi bozacak ortamlara ve kişilere yaklaşmayın. Korku ve gerilim filmleri seyretmeyin
- ✓ Gürültüden uzak, açık havalarda yürüyüş yapın.
- ✓ Yeni konu öğrenmek yerine deneme çözümü ve konu tekrarı yapın (Son 1-2 hafta önce)
- ✓ Daha önceki yıllarda çıkmış SBS sorularını çözün
- ✓ Aile fertlerinizle tartışmaya girmeyin
- ✓ Deneme çözerken yanınızda saat bulundurun
- ✓ Arkadaşlarınızla geçirdiğiniz vakitleri azaltın
- ✓ Ders çalışmaları arasında mutlaka mola verin
- ✓ Kendi kendinize olumsuz iç konuşma yapmayın (kazanamayacağım, başaramayacağım vb.)
- ✓ İlaç ve ağrı kesicileri doktor tavsiyesi olmadan kullanmayın
- ✓ Sakatlanmayla veya hastalanmayla sonuçlanacak aktivitelerden, ağır sportif faaliyetlerden uzak durun.
- ✓ Ders aralarında düzenli olarak 10 - 15 dk. bedensel egzersizlere yer verin
- ✓ Tv ve bilgisayarda fazla vakit geçirmeyin (1,5 saat ve üzeri fazladır!!)
- ✓ Yorulduğunuzu hissettiğinizde duş alın
- ✓ Hamur işi yiyeceklerden uzak durun bunun yerine sebze ve meyve ağırlıklı beslenin

SINAVDAN BİRGÜN ÖNCE;

- ✓ Sınav günü kalkacağınız saatte kalkın
- ✓ Sınava gireceğiniz salonu daha önceden görmeye gidin ve mümkünse sıranıza oturun.
- ✓ Güneş altında kalmayın ve yorucu etkinliklerden sakının.
- ✓ Akşam yemeğinde mideyi yormayacak yemekler yiyin ve yemeği fazla kaçırmayın

- ✓ Bugün arkadaşlarınızla buluşmayın, cep telefonunu kapatın ✓
- ✓ Yatmadan önce son kez ; Belgeleri (Sınav kimlik kartı, nüfus cüzdanı, fotoğraf...) kontrol edin.
- ✓ Aşırıya kaçmamak şartıyla müzik dinlenebilir
- ✓ Facebook, Twitter, Hotmail'e bugün girmeyin, internet ve tv'den uzak durmaya çalışın.
- ✓ Her zaman yattığınız saatte yatakta olun
- ✓ Erken kalkmaya özen gösterin (saat 7:00 civarı)

SINAV SABAHI:

- ✓ Ilık bir duş almak güne zinde başlamayı sağlayacaktır.
- ✓ Mutlaka sabah kahvaltısı yapın. Kahvaltının ağır olmamasına, tatlı (reçel, bal, tereyağı vb.) ağırlıklı olmasına dikkat edin.
- ✓ Elbisenizin rahat ve iklim koşullarına uygun olmasına dikkat edin.
- ✓ Belgelerinizi ve sınavda kullanacağınız eşyalarınızı almadan evden ayrılmayın
- ✓ Her türlü ihtimale karşı yanınızda bir miktar para bulundurun.
- ✓ Kesinlikle sınavın sonucunu düşünmeden sınav salonunun yolunu tutun.
- ✓ Saat 09.15 civarı sınavla gireceğiniz okulun önünde hazır bulunun.
- ✓ Yanınızda abartıya kaçmadan bir-iki tane şeker, çikolata, su bulundurun.

SINAV BAŞLAMADAN 10-15 DAKİKA ÖNCESİ:

- ✓ Her ihtimale karşı tuvalet ihtiyacınızı giderin.
- ✓ Sınavda gerekli olan eşyalarınızı sıranızın üzerine yerleştirin.
- ✓ Her şeyden önce sakin ve soğukkanlı olun.
- ✓ Oturduğunuz sıraya alışmaya çalışın
- ✓ Oturduğunuz sırada masada herhangi bir problem/olumsuzluk varsa görevli öğretmenlerden mutlaka yardım isteyin
- ✓ Önünüzdeki veya arkanızdaki öğrenci tanıdığınız olsa dahi sınavla ilgili konuşmayın

- ✓ Salonadaki diğer öğrencilerle fazla göz göze gelmemeye özen gösterin
- ✓ Soru kitapçığında eksik veya yırtık sayfa varsa mutlaka görevli öğretmenlere haber verin
- ✓ Dağıtılan optik formun size ait olup olmadığını kontrol edin. Soru kitapçık türünü optik formun ilgili bölümüne kodlayın
- ✓ Soru kitapçığının üzerine sizden istenen bilgileri yazmayı unutmayın
- ✓ Kitapçığınızın sayfa kontrolünü yapın.

VE SINAV BAŞLADI:

- ✓ Soruları çözmeye başlamadan önce derin derin birkaç kez nefes alıp verin.
- ✓ Bir bölüme başlamadan önce o bölümü hızlı bir şekilde gözden geçirin.(5-10 saniye)
- ✓ Aklışık olduğunuz yöntemin dışında farklı bir tarz denemeyin.
- ✓ En iyi bildiğiniz testten başlamanız moral ve zaman açısından faydalıdır
- ✓ "Soruyu anlamak çözümün yarısıdır." Bazı cevaplar sorunun içerisinde gizlidir, ipucunu bulmaya odaklanın.
- ✓ Sorunun ve seçeneklerin tümünü okuyarak sizden ne istendiğini tam olarak anlamaya çalışın
- ✓ Sorulara kendinize göre yorumlamayın soru ne istiyorsa o yönde fikir yürütün
- ✓ İşaretlemelerinizi optik forma işaretlerken cevap şıkkını içinizden kodlama yaparak işaretleyin (Bursa'nın B'si, Denizli'nin D'si gibi)
- ✓ Herbir bölümün sonunda işaretlemelerinizi topluca kontrol edin
- ✓ Tam olarak doğru yanıtından emin olmadığınız soruları işaretlemekten kaçının
- ✓ Üç yanlış cevabınızın bir doğru cevabınızı eksilteceğini unutmayın ve emin olmadığınız soruları işaretleyerek risk almayın.

ÖĞRETMENLER İÇİN:

- ✓ Sınav günü size belirtilen saatte görev yapacağınız binada hazır olun
- ✓ Sınavın yapılacağı binaya üzerinizde bulunmaması gereken eşyaları getirmeyiniz.
- ✓ Görevli olduğunuzu belirten kartları görünür bir şekilde yanınızda bulundurun
- ✓ Adayların sınav evraklarını mutlaka kontrol edin herhangi bir tereddüt veya endişede bina görevlilerine bilgi verin
- ✓ Sınavla ilgili adayların uyması gereken kuralları yüksek sesle sınav başlamadan önce adaylara duyurun
- ✓ Sınav için en uygun sınıf ortamını hazırlayın (ışık, havalandırma vb.)
- ✓ Sınav esnasında adayların dikkatini dağıtacak eylemlerden kaçının
- ✓ Gereksiz açıklamalardan ve moral verici konuşmalardan kaçının (bu durum bazı adaylarda ters etki oluşturabilir)
- ✓ Soru kitapçığı ve optik formlarda adayların kodlamaları gereken kişisel bilgilerin bulunduğu kısımları dikkatli bir şekilde kontrol edin.

ŞORUM İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ