

## VERİMLİ DENEME ÇÖZME KONTROL LİSTESİ

Merhaba değerli arkadaşlarım sınava hazırlanmanın olmazsa olmazlardan biri deneme çözmek.Ama çoğu zaman deneme performansınızdan memnun olmayabiliyorsunuz.Elbette bunun en önemli sebepleri arasında konu eksikliği veya yeterince çalışmama olabilir ama unuttuğunuz bir şey var o da:Bu işin bir **teknik** olduğudur.İşte bu kontrol listesi yardımıyla bu teknığe ne kadar sahip olduğunuzu tespit edeceksiniz.Ve eksik olduğunuz becerileri deneme çözerken **düzenli uygulayarak** net sayınızın arttığını göreceksiniz.Lütfen samimiyetle ve şuna kadar çözdüğünüz tüm denemeleri düşünerek işaretleme yapın.

<b>15-20 soruda bir vücudumu dik pozisyona getirip nefes egzersizi yapıyorum.</b> Çünkü biliyorum ki okurken vücut hareketleri ve sindirim sistemi zayıflar buna paralel daha az ve yavaş nefes alırız.Ve yine okurken beyin faaliyetlerinde artış olurken beyne giden oksijen aynı kalmakta bu da öğrenme ve algılama becerimizi zayıflatmaktadır Bu oksijenin miktarını arttırmak için de doğru nefes alma davranışını gerçekleştirmeliyiz.	
<b>15-20 soruda bir oturma pozisyonumu değiştiriyorum,deneme çözerken ileri geri sallanmıyorum ,sağa-sola-öne fazla eğilmiyorum,ara ara küçük el,kol,boyun egzersizleri yapıyorum</b> çünkü sürekli aynı pozisyonda oturduğumda kan dolaşımım zayıflayacağını , kontrasyonumun düşeceğini ve bu tarz hatalı oturuların gözümün çok çabuk yorulmasına ve sırtlar arasında kaymalara neden olabileceğini biliyorum.	
<b>Turlama taktikini denemenin her bölümünde uyguluyorum,uygularken yapamadığım soruların zorluk seviyelerine göre farklı işaretleme teknikleri kullanıyorum</b> böylece elimde ki süreyi maksimum doğru cevap yapmak için kullanmış olacağım.Öte yandan önce bildiklerimi yapmam bana özgüven kazandıracaktır.Bu da kaygımı kontrol altında tutmamı sağlayacak.	
<b>Denemede çözdükten sonra yanlışlarımı analiz edip bilgi eksikliğinden mi yoksa dikkat hatasından mı yanlış yaptığımı bulmaya çalışıyorum.</b> Eğer daha önce çalıştığım konudan bilgi eksikliğinden dolayı hata yapmışsam o konuya bir göz atıyorum.Ama zaten yeterince çalışmadığım konuya buna takılarak moralimi bozmuyorum.	
<b>Optik form doldurmayı en sona bırakmıyorum</b> çünkü o zamanlarda zihnimin yorgun olup dikkat hatası yapacağımı biliyorum <b>veya her soruda bir soru kodlamıyorum</b> çünkü bunun zamanı verimsiz kullanmama sebep olacağını biliyorum.Bunların yerine bir sayfadaki sorular bitince onları kodluyorum ve kodlarken içimden sessizce tekrar ediyorum "1 A 2 D 3 C" şeklinde tüm bunları yapıp kaydırma ihtimalimi en aza indiriyorum ve kodlama yaparken beynime kısa bir dinlenme vakti geçirterek odaklanma ihtimalini arttırıyorum.	
<b>Denemeye ne çok yiyerek ne de aç girerek</b> genel uyarılmışlık düzeyimin düşmesine engel oluyorum böylece kontrasyonumu ve dikkatimi en üst düzey tutmaya çalışıyorum.	
<b>Çok fazla sessiz veya çok fazla sesli ortamlarda,ışık kaynağının yetersiz olduğu ortamlarda, oda sıcaklığının normal olmadığı ortamlarda denememi çözmüyorum</b> çünkü biliyorum ki gerçek sınav ortamı böyle olmayacak ve bu tür ortamlar benim genel uyarılmışlık düzeyimi düşürerek kontrasyonumu bozacak,dikkatimi dağıtacak.	
<b>Denemeye girerken yanımda mutlaka su bulunduruyorum</b> çünkü biliyorum ki deneme çözerken stresten dolayı ağzım kurayabilir buda benim dikkatimi dağıtır ve bir yudum su içtiğimde düşen kontrasyonumu arttıracığını biliyorum.	
<b>Denemedeki kısımlarda(türkçe-sosyal-matematik-fen) çözmeye sıralamamı en iyi yapabildiğim kısımlardan en zorlandığım kısımlara doğru bir sıralama olarak belirliyorum</b> çünkü en iyi yapabildiğim kısımlardan başlamam benim morali yükseltecek , kendime güvenim getirecek böylece denemeye karşı geliştirdiğim olumlu tutum ile işim daha kolay olacak.	
<b>Peş peşe zor soru geldiğinde moralimi bozmuyorum</b> çünkü biliyorumki sınavda kolay-orta-zor sorular olacak ve bana rastgelen soru diziminde sorular böyle gelmiş olabilir buna aklıma getirerek diğer tüm sorulara moralim yüksek olacak şekilde bakmalıyım çünkü biliyorum ki moralim bozulursa ileriki sayfalarda yapabilceğim soruları dahi yapamayabilirim.	
<b>Bazı sorular bana çok kolay gelebilir ve cevabın böyle kolay bir şık olamayacağını düşünüp,bu işte bir üçkağıt var diyip o soru üzerinde gerektiğinden fazla zaman harcayabilirim</b> ama şunu unutmamalıyım ki kolay soru sormakta,orta düzey soru sormakta, zor sormakta bu işin tekniklerinin bir parçasıdır.	
<b>Sonuç ne olursa olsun haftada en az 1 deneme olmak üzere düzenli deneme çözüyorum</b> çünkü biliyorum ki deneme çözerken ne kadar sınav anına benzer hazırlık yaparsam gerçek sınavda işim o kadar kolay olur.Çünkü ben yine biliyorum ki deneme sınavları sadece bilgimi değil 135 dk bir yerde oturabilme becerimi ve zaman baskısıyla baş edebilme becerimi,deneme anında stresimi yönetebilme becerimide ölçüyor.	
<b>Zihnimin yorgun olduğu saatlerde ,geç saatlerde deneme çözmüyorum</b> çünkü biliyorum bu zamanlarda dikkatimi toplayabilmem zor olacak.	
<b>Her soru çözdükten sonra saate bakmıyorum ki zamandan dolayı panik yapmayayım ve bu benim moralimi bozmasın</b> bunun için kendi belirlediğim sürelerde veya soru sayılarında saati kontrol ediyorum. Bunu önceden belirlemek beni rahatlatıyor ve böylece zamanı kontrol altına alıp zamanımı doğru yönetebiliyorum.	

<b>Denemede yanlışlarımı analiz ettiğim kadar deneme sonunda zaman analizimde yapıyorum.</b> Zaman analizini yapabilmek için deneme kısımlarına ayıracağım süre ile ilgili baştan planlamamı yapıyorum.(Örn: TÜRKÇE:60 DK , SOSYAL 20 DK,MATEMATİK 50 DAKİKA ).Bu süreyi belirlerken minumum bitirebilme süremi düşünüyorum. Böylece deneme anında ilgili kısımda zamanı doğru yönetip, hangi kısımlarda yavaş kaldığımı keşfedip ona göre önlemlerimi alabiliyorum.Bu önlemleri alma konusunda Rehberlik ve Psikolojik danışma servisinden yardım istiyorum.	
<b>Denem çözerken çözmediğim sayfayı ya katlayarak yada çözmediğim sayfayı optik form ile kapatarak çözüyorum</b> böylece yapamadığım sorular olduğunda diğer sayfalardaki sorulara gözüm kaymıyor ve odaklanma sorunumu en aza indiriyorum.	
<b>Sayısal sorularda işlemlerimi kalem kullanarak yapıyorum</b> çünkü biliyorum ki hafızamdan işlem yapmak hem beni hataya sürükleyebilir, hem de hafızamdan dolayı yaptığım işlem hatalarım bana daha fazla zaman kaybı oluşturacaktır. Ayrıca biliyorum ki insan zihninden saniyede yüzlerce düşünce geçmekte, neden zihinden hesaplama yaparak işlem hatası yapma ihtimali arttırıyım ki ?	
<b>İşlem gerektiren sorularda bulduğum cevap şıklarda yoksa çözümümü silip ve temiz bir sayfa acararak tekrar başlıyorum.</b> Çünkü, Hatalı çözümün üzerinden gitmek herhangi bir işlem hatası yaptıysan bunu görmeni zorlaştırır.	
<b>Bana en yakın gelen şık A veya B seceneğinde(ilk şıklarda) olsa bile zamandan tasarruf edeceğim diye bütün şıkları okumamazlık etmiyorum</b> tüm şıkları okuyarak daha sonra bana en yakın gelen şıkkı işaretliyorum.	
<b>Dudak kıpırtılarak veya her sözcüğün altını çizerek soruları okumuyorum</b> çünkü böyle yapmam benim okuma hızımı azaltacağını biliyorum bunun yerine sadece sorudaki önemli ipuçlarının ,şıklarda da benden istenen kelimelerin altını çiziyorum.	
<b>Uzun ve şekilli sorulara ön yargılı yaklaşmıyorum</b> çünkü biliyorum ki uzun soru daha çok ipucu içeren sorudur ve bir şeye ön yargılı yaklaşmak ona karşı olumsuz duygu hissetmemize, o soruya dair kaygımızın artmasına sebep olur dolayısıyla gerekli bilginin uzun süreli bellekten çağrılmasına engel nedenide; zihin kaygı duygusuyla meşgulken işlevini yerine getirememesidir.Yine biliyorum ki ön yargıyla okuduğum sorularda soru icinde bana verilmeyen bilgileri düşünüp bu yüzdende doğru şıktan uzaklaşabilirim. Bunun için her soruya şans vermeliyim, okumadan vazgeçmek yok !	
<b>Sorunun üzerine biraz düşünmeden hemen şıkları okumuyorum..</b> Einstein dediği gibi:’ Bana bir problem ve 1 saat süre verilse bu sürenin 45 dakikasını problemi anlamaya,10 dakikasını çözüm yolları üretmeye, 5 dakikasını çözmeye ayırıırım."	
<b>Denemeyi erken bitirip çıkanlara veya benden daha çabuk sayfa değiştirenlere dikkatimi vererek moralimi bozmuyorum</b> çünkü bunun çok farklı sebepleri olabilir.	
<b>Hiçbir rakibimin deneme grafiği eğrisinin her zaman yukarı gitmediğini biliyorum,</b> benimde dahil her rakibimin grafiğinin inişli çıkışlı olduğunu biliyorum.	
<b>Farklı yayınevlerinin denemesini çözmeye çalışıyorum ama istediğim sonucu alamadığımda moralimi bozmayıp aklıma şunu getiriyorum;</b> yayınevleri deneme sorularını bol miktarda ve kısa sürede hazırlanmaktadır ama gerçek sınavı ölçme-değerlendirme uzmanları hazırlayacaktır ve daha net sorular içerecektir	
<b>Soru da benden ne isteniyorsa onu düşünüyorum (ne eksik, ne fazla)</b> çünkü yorum katmam benim doğru cevaba ulaşmamı engelleyecektir. Bunun için soruyu benden istenilen şekilde yorumluyorum özellikle türkçe ve sosyal sorularında.	
<b>Denemelerde iyi yaptığım zamanlarda bunun kaynağını kendim olarak görüyorum,</b> denem kolaydı veya günümdeydim diye başarıyı dışsal kaynaklara bağlayarak kendimi küçümsemiyorum.Tıpkı kötü gectiğinde sebebi sadece kendimde görmemem gibi ☺	
<b>Sorulardaki altı çizili veya kalın yazı karakterli , "tırnak içinde" ifadeleri daha dikkatli okuyorum ve olumsuz köklü ifadelere özellikle çok dikkat ediyorum</b> çünkü biliyorum ki olumsuz bir ifadeyi olumlu olarak okumak soruyu veya cevabı hatalı düşündürebilir ve yine biliyorumki insan psikolojisi soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir.	
<b>Kararsız kaldıktan sonra ilk işaretlediğim seçeneği (eğer aklıma yeni bir bilgi veya ipucu gelmediyse) değiştirmiyorum</b> çünkü biliyorum ki genellikle ilk işaretlenen seçenek doğru çıkar.	
<b>Sorularla inatlaşmıyorum ,zor bir soru karşısında 3 -4 dakikayı geçirdiğimde üzerimde zaman baskısı oluşuyor,</b> zaman baskısında anlık kaygımı artırır ve benide demoralize eder ve zaten biliyorum ki zor ve kolay sorunun puan getirisi aynı olduğundan bir soruda zaman kaybetmeme gerek yok.	
<b>Peş pese aynı cevap fazla geldi diye şüphelenip değiştirmiyorum</b>	

Evet arkadaşlarım bunları sınava kadar düzenli uyguladığınızda deneme çözenin teknik boyutunu halletmiş olup,daha etkili sonuçlar alacaksınız.Ama burda yazılanları alışkanlık haline getirmeniz,hemen işe yaramadı diye bırakmanız doğru olmayacaktır.Ve unutmayın deneme ve yks sonuçları sizin başarılı veya başarısız bir insan olacağınızı tayin edemez☺