



SINAV  
SÜRECİNDE  
YANINIZDAYIZ



KayapRam

<http://kayapinarram.meb.k12.tr/>

# İÇİNDEKİLER

SINAV YAKLAŞIRKEN NELER YAPMALIYIM

TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞA EDEBİLİRİM

YKS 'DEN ÇIKARILAN KONULAR

LGS SINAV KONULARI

LGS SINAVINDA YAPILAN DEĞİŞİKLİKLER

SINAV GÜNÜNDE ALINAN TEDBİRLER

AİLEYE ÖNERİLER

## SINAV

## YAKLAŞIRKEN NELER YAPMALIYIM

Sınav tarihlerinde yapılan güncellemelerin ardından, sınav için kalan zamanı, sınava hazır oluş sürecini olumlu yönde etkileyebilmesi için, nasıl kullanacağın çok önemli.



Zamanı verimli kullanabilmemizi sağlayacak en iyi yollardan biri ise bir program oluşturmaktır. TV'yi, sosyal medyayı, telefonunuzu kapatın. Dikkat dağıtan şeyleri yönetmeyi öğrenmelisin



Yapacağın programda deneme sınavları için zaman ayır. Deneme sınavları gerçek sınavın provası gibidir. . Bu nedenle deneme sınavlarını uygularken sanki gerçek bir sınav uygulaması gibi yapmaya özen göster. Sınav süresine uygun şekilde, sessiz bir ortamda, varsa optik form doldurarak ve ciddi bir şekilde yapmaya çalış.



Çözdüğün deneme ve testlerde yanlış yaptığın veya boş bıraktığın soruları yanıtlarını öğrenmelisin. Eksik olduğun veya zorlandığın ders ve konuları tespit ederken, en fazla boş bıraktığın ya da yanlış yaptığın sorular önemli bir yol göstericidir. Çözmüş olduğun son deneme sınavını gözden geçir ve neleri yapmaktazorlandığını bulmaya çalış.



Sınava kalan süre azaldıkça önceki yılların sınavlarını çözmelisin

# TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

- Paragraf sorusu çözerken şu adımları takip etmelisiniz **Soru kökü->Paragraf-> Seçenekler**
- Cevapladığınız soruları kaydırma yapmamak için her sorudan sonra optik forma kodlamalısınız
- Soru kökünde bulunan olumlu-olumsuz, altı çizili ifadelerle dikkat etmelisiniz. Soruyla ilgisi olmayan şıkları elemelisiniz
- Turlama tekniğini kullanabilirsiniz. Önce bildiğiniz soruları yapmaya başlamanız anlamına gelir. O anda bilemediğiniz soruların yanına “?” işareti koyarak ikinci turda yapamadığınız soruları bulmanız daha kolay olur. Size zaman kazandırır.
- Üst üste yapamadığınız size zor gelen sorular olabilir. Bunun normal olduğunu kitapçık türünden dolayı böyle dizilebileceğini aklınıza getirerek moralinizi yüksek tutun. Üst üste kolay soruların geldiğini ilerleyen sayfalarda göreceksiniz.
- Soruyu okuyup anlamaya daha sonra cevabı düşünmeye çalışın. Uzun sorulardan korkmayın daha fazla ipucu anlamına gelir. Uzun sorular kolay sorulardır.
- Bütün şıkları okuduktan sonra cevabı bulun. Bazı sorular sizden en doğru cevabı ister.
- Sayısal sorularda mutlaka kalem kullanarak cevaplayın.



Motivasyonunu yüksek tut, başarabilirsin

Eksik konularına göre, Çalışma planını oluştur

Farklı kaynaklarda soru çöz

Test çözerken zamanı etkili kullan

Soru çözerken ilk önce soru kökünü oku.

Sorularda altı çizili, koyu renkte yazılmış kısımlara dikkat et

Tüm şıkları okuyarak soruyu çöz

Test bittikten sonra, eksik olduğun konuyu öğren

Her gün planına göre konuları tamamlamayı ve 1 deneme sınavı çözmeyi unutma

Sınavdan bir gün önce ders çalışmayı bırak

# SINAV KAYGISIYLA NASIL BAŞ EDEBİLİRİM

Hepimiz, hayat boyu bazı sınavlara giriyor ve bu sınavlar öncesinde büyük heyecanlar yaşıyoruz. Kimi zaman yaşadığımız sınav kaygısı belirli seviyelerin üzerine çıkarak bizi rahatsız etmeye ve performansımızı olumsuz etkilemeye neden olabiliyor.



**Psikolojik belirtiler;** panik, sinir, ağlama, engellenmişlik hissi, şaşkınlık, unutkanlık, olumsuz düşünceler ve depresyon şeklinde sıralanabilir

**Fiziksel belirtiler;** ise kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, titreme, kasılma, baş ağrısı veya aşırı terleme şeklinde ortaya çıkabilir.

## SINAV KAYGISI NEDEN OLUŞUR?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir.

Güven eksikliği, önceki sınavlarda başarısız olma ya da sınav durumlarında kendini yeterince ortaya koyamama endişesi de kaygıyı besleyen sebepler. Bu tip kaygılar sınav zamanı yaklaştıkça da elbette artabiliyor.

Başarısızlık korkusu, çok çeşitli kaynaklara bağlı olarak kaygıya neden olabilir. Örneğin; kötü bir sonuç aldığınızda utanılacak duruma düşeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz

## Sınav kaygısı ile başa çıkabilirsiniz

- Kaygının Nedenlerini Belirleyin
- Gevşeme ve nefes alma egzersizlerini öğrenin.  
Doğru nefes alın.
- Düşünce ve inançlarınızı sorgulayın.  
(“Mükemmel olmalıyım.” yerine “Kendimi ve yapabileceklerimi biliyorum. Elimden gelenin en iyisini yapacağım.”)



- Düşüncelerinizi süzgeçten geçirin.
- İyi ve doğru beslenin
- Sınavdan önce iyi bir uyku çekin.
- Kaygının normal ve hatta gerekli bir duygu olduğunu kabul edin. Ancak onun sizi ele geçirmesine izin verme
- Önceki başarılarınızı hatırlayın
- Sınavda başarılı olduğunuzda neleri elde edeceğinizi düşünün

- Sınava yeterince hazırlandığınızdan emin olun.
- En güçlü olduğunuz ve en zorlandığınız noktalarınızı bilin.
- Zorlandığınızda destek alın.
- Son anda göz atmayın, son günü dinlenmeye ayırın.

# YKS'DEN ÇIKARILAN KONULAR

## TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI

Dünya edebiyatında 20yy yazılmış bir roman örneğinin incelenmesi

Cumhuriyet Dönemi'nde ve Dünya Edebiyatında deneme

## MATEMATİK

Limit

Türev

İntegral

Çemberin Analitik incelenmesi

## FİZİK

Elektromanyetik dalgalar ve Doppler olayı

Atom modelleri

Büyük patlama ve parçacık fiziği

Radyoaktivite

Özel görelilik

Kara cisim ışıması

Fotoelektrik olay ve Compton olayı

## KİMYA

Hidrokarbonlar

Fonksiyonel Gruplar

Alkoller

Eterler

Karbonil bileşikler

Karbosilik asitler ve Esterler

Fosil yakıtlar

## COĞRAFYA

Türkiye'yi sembolize eden doğal ve kültürel değerler

Türkiye'nin turizm potansiyeli ve politikaları

Kıtaların, okyanusların ve ülkelerin konumunun küresel ve bölgesel önemi

## TARİH

Soğuk Savaş Dönemi

Yumuşama Dönemi ve Sonrası Küresel Sorunlar

## BİYOLOJİ

Bitki Biyolojisi

Canlılar ve Çevre

## FELSEFE

Sembolik Mantık



## İNGİLİZCE

Friendship  
Teen Life  
In The Kitchen  
On The Phone  
The Internet

# İNGİLİZCE SINAV KONULARI

## FEN BİLİMLERİ

Mevsimler ve İklim  
DNA ve Genetik Kod  
Basınç  
Madde ve Endüstri

## TÜRKÇE

Sözcükte Anlam  
Cümlede Anlam  
Parçada Anlam  
Tablo ve Grafik İnceleme  
Görsel YorumlamFiilimsi  
Cümlelerin Öğeleri  
Cümle Vurgusu  
Söz Sanatları  
Yazı Türleri  
Yazım Kuralları  
Noktalama İşaretleria  
Sözel Mantık

## İNKILAP TARİHİ

Bir Kahraman Doğuyor  
Milli Uyanış; Bağımsızlık Yolunda  
Atılan Adımlar  
Milli Bir Destan; Ya İstiklal Ya Ölüm

## DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ

Kaza ve Kader  
Zekat ve Sadaka İbadeti  
Din ve Hayat

## MATEMATİK

Çarpanlar ve Katlar  
Üslü Sayılar  
Kareköklü Sayılar  
Veri Analizi  
Basit Olayların Olma Olasılığı  
Cebirsel İfadeler ve Özdeşlikler

# LGS SINAVINDA YAPILAN DEĞİŞİKLİKLER

Kimlik belgesinde 15 yaş nedeniyle fotoğraf bulundurması gereken adaylar için bu şart aranmayacaktır

Koronavirüs salgını tedbirleri kapsamında öğrenciler bu sene ilk defa kendi okullarında sınava girecekler.

Sınav 2 oturumda olacak. Buradaki boşlukta da öğrencilerimiz okul bahçesine çıkacak. Fakat veliler ile öğrenciler birlikte olamayacak, öğrencilerimizin yanında rehber öğretmenler olacak.

Sınav giriş belgeleri okul müdürlükleri tarafında sınav günü, sınavdan 30 dk önce masalarına bırakılacaktır

## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Aile de sınav sürecinde çocuğunun geleceği konusunda çeşitli kaygılar yaşar. Bu kaygıyı kontrollü yaşamak gerekir. Gerekirse bu konuda aileler de yardım almalıdır.
- Kaygı noktalarını önleme konusunda aileler çocuklarıyla konuşmalı ve ortak eylem planları geliştirmelidir.
- Sınav tarihlerinde yapılan değişiklikler ile ilgili çocukların duygularını ifade etmesine izin verilmeli, birlikte bir yol haritası belirlenmelidir
- Kaygının dışı vurumu bazen sözsüz olabilir. Bu noktada beden diline dikkat etmek gerekir. Sözler başka bir şeyi ifade ederken beden dili kaygıyı karşıya transfer edebilir.
- Öğrenci ile ilgili doğru beklentiler oluşturulmalıdır. Bu nedenle öncelikle öğrencinin akademik performansı hakkında doğru bilgi edinilmeli, buna göre beklenti oluşturulmalıdır.
- Öğrenci hedef belirlerken aile de bunun bir parçası olmalı, çocuğun doğru ve gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olmalıdır.
- Hedefe giden yolda aile çocuğunu yapıcı cümlelerle desteklemeli, zorunluluk içeren cümlelerden uzak durmalıdır.
- Öğrencinin öğrenme hızı, çalışma sistemi vb. özel durumları hakkında bilgi alınmalı. Çocuğun sistemini bilmeden ders çalışması ile ilgi sorgulamalar ve gereksiz tekrarlar çocuğun çalışma isteğini azaltabilir ve kaygısını artırabilir.
- Çocuk içsel motivasyon geliştirmelidir. Ailenin tavrı, çocuğun ailesi için değil de kendi geleceği için çaba harcadığına kanaat getirmesine yardımcı olmalıdır.
- Birini desteklemek demek her zaman bir şeyler söylemek demek değildir. Çocuk kaygılı da olsa işler yolunda gidiyorsa, çocuk sistemli bir şekilde çalışıyorsa, bu durumda aile müdahale etmeden uzaktan takip etmelidir.

- Çocuk motive olacak diye ev yaşamını ve sosyal yaşamı tamamen çocuğun çalışma sistemine endekslemek gibi gereksiz fedakârlıklardan kaçınılmalıdır. Bu durum sınavı hem ailenin hem de çocuğun hayatının merkezine koymasına neden olur. Bu da sınav kaygısını tetikler.
- Aileler yaşamlarının devam ettiğini unutmamalı ve sınav dönemini normalleştirerek sınavın hayatın bir parçası olduğunu hissederek yaşamalı ve çocuğuna da yaşatmalıdır.
- Aile sınav döneminde çocuğu ile ilişkileri konusunda tutarlı ve istikrarlı olmalıdır. Sınav hazırlık sürecinden kopmaması için çocuğa daha sert davranmak veya aşırı ilgili davranmak gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Çocuk önceki başarı deneyimleri veya başkaları ile kıyaslanmamalıdır. “Geçen yıl daha başarılıydın, komşunun çocuğu sana göre daha başarılı.” gibi cümleler kurulmamalıdır.
- Çocuğa, sınavların onun kişiliğini değerlendiren bir ölçü olmadığı, kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu, sınavda başarısız olmanın hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.
- Çocuğu takdir etmek önemlidir. Fakat burada kontrollü ve gerçekçi olunmalıdır. Hiç takdir etmemek ne kadar zararlı ise abartılı ve gerçekçi olmayan takdir cümleleri de o kadar zararlıdır.
- Eleştiri konusunda cümleler özenle seçilmeli ve yapıcı olmalıdır. “Geçen yıl daha sistemli çalışman başarı getirmişti. Bu yıl da benzeri bir sistem geliştirerek geçen yıl kanıtladığın başarıyı kanıtlayabilirsin. Biz sana güveniyoruz.” gibi...
- Kaygılı gençler çoğunlukla konuşmamayı ve aileden uzaklaşmayı tercih eder. Bu süreç dikkatle izlenmelidir. Çocuk konuşmaya zorlanmamalı ve anne-baba ilişkileri üzerinden çocuğun günlük aile yaşantısından kopmaması için çaba harcanmalıdır. Bu sürecin sonunda çocuk normale dönecektir.
- Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durum bir ceza gibi gösterilmemeli ancak bu durum tamamen boş verilecek ve önemsemeyecek bir sonuç gibi de sunulmamalıdır. Sınav önemlidir ve öğrenci emek harcamalı atmosferi sunulmalıdır
- Bazı çocuklarda ‘Başaracağına inanıyorum’, ‘Sana güveniyorum’ cümleleri de kaygı yaratabilir. Bu gibi durumlarda çocuğa ‘Başarmak için pek çok kez denemen gerekebilir fakat denemek sana çok şey kazandıracak.’ şeklinde bir söylemde bulunulmalıdır.