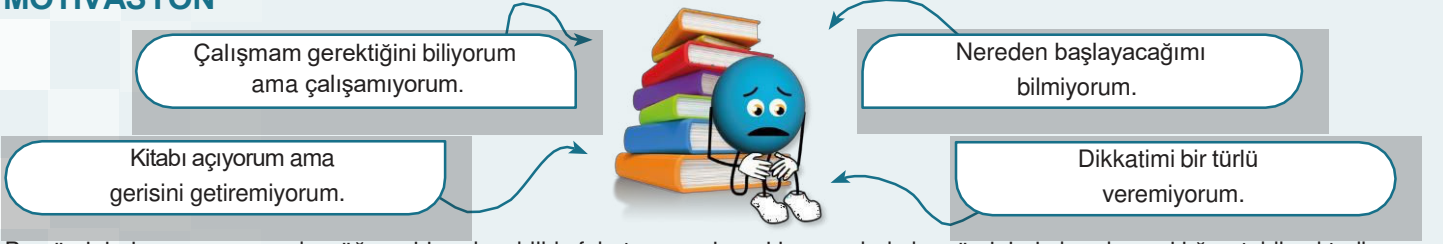


## YOL HARİTANI BELİRLE

- » MOTİVASYON
- » VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ
- » ÜNİVERSİTEYE HAZIRLIK SÜRECİNDE YILLIK PLANLAMA
- » ZAMAN YÖNETİMİ
- » SINAV KAYGISI
- » SINAV STRATEJİLERİ
- » SINAV SÜRECİNDE AİLE İLE İLETİŞİM
- » ÖĞRENCİ / ÖĞRETMEN DESTEK SİSTEMİ (ÖDS)
- » OGM MATERYAL



## MOTİVASYON



Bu cümleleri zaman zaman her öğrenciden duyabiliriz fakat sınava hazırlık senesinde bu cümlelerin kurulma sıklığı artabilmektedir.

Motivasyon, bir görevi yerine getirme veya bir amacı gerçekleştirme isteğidir. Bazen hedefin net bir şekilde belirlenmemesi o hedefe ulaşmak için yeterince motive olmaya engel olmaktadır. Motivasyonu sağlayabilmek için **öncelikle hedefin yeniden gözden geçirilmesi, hedefin gerçekçi olması, ulaşılabilir olması ve hedefin öğrenciye ait olması** gerekmektedir.

### MOTİVASYON TÜRLERİ

**İçsel Motivasyon:** Bir şeyin içsel bir dinamikle keyif alarak yapılmasıdır. İçsel motivasyonun kaynağı içten gelen başarı isteği, öğrenme isteği, heyecan duyma, merak, ilgi, gelişme duygusudur.

**Dışsal Motivasyon:** Bir şeyin yapılması sonucunda elde edilecek faydaya göre motive olmaktır. Davranışın sonucunda ödül, derece kazanmak ya da cezadan kaçınmak vardır.

**Motivasyonsuzluk:** Harekete geçme niyetinin olmaması ve aktiviteyi yapacak yeterliliği hissedememe durumudur.

Bir öğrencinin zihinsel becerilerini artırmak için kitap okuması içsel motivasyona, öğrencinin kitap okuyanlara artı puan verileceği için kitap okuması dışsal motivasyona, öğrencinin kitap okumak için hiçbir istek duymaması da motivasyonsuzluğa örnek verilebilir.

### MOTİVASYONU ARTIRAN ETMENLER

Her bireyin ihtiyaçları, öğrenme stilleri, öğrenme hızı, amaçları birbirinden farklı olabilir. Bu farklılık her bireyi harekete geçirecek olan motivasyon kaynaklarını da farklılaştırmaktadır. Motivasyonunuzu arttıran etmenleri keşfetmeniz için öncelikle kendinizi iyi tanımanız gerekmektedir.

#### 1. Hedef Belirlemek

Hedeflerin belirlenmesi motivasyon için oldukça önemlidir. Aileden, öğretmenlerden, psikolojik danışmanlardan ve çevrenizde sizi iyi tanıyan insanlardan hedef belirlemeniz konusunda yardım alabilirsiniz. Özellikle meslek belirlerken mesleği icra eden kişilerle iletişim kurmak ve çalışma ortamını gözlemlemek faydalı olacaktır. Ayrıca hayatınızda model aldığınız insanların bulunması motivasyonunuzun artmasını sağlayacaktır.

Hedeflerin sadece bir üniversite veya bölüm olması gerekmez. "Nasıl bir yaşam istiyorsun?" sorusu cevaplanması gereken en temel sorulardan biridir. Bu sorunun cevabı hem kişiliğinizi hem de akademik hayatınızı şekillendirmenizi sağlayabilir.

#### 2. Planlı Çalışmak

Hedefe ulaşmanın en doğru yolu planlı çalışmaktır. Plan yaparken gerçekçi olmak ve beklentileri doğru belirlemek faydalı olacaktır. Kendi koşullarınızı hesaba katarak bir çalışma planı hazırlayabilir ya da okul psikolojik danışmanından destek alabilirsiniz.

Seni plan hazırlamaktan alıkoyan sebepler nelerdir?

.....

.....

#### 3. Çalışma Sürecini Takip Etmek

Planın sizin için yeterli ve uygun olduğuna karar verdikten sonra süreci planladığınız şekilde devam ettirdiğinizi görmek faydalı olacaktır. Plan dâhilinde çalışılan konuların takip edilmesi ve tamamlandığına ilişkin işaretleme yapılması işlerin yolunda gittiği hissini oluşturmada ve motivasyonu arttırmaktadır.

#### 4. Teknoloji Kullanımını Kontrol Altına Almak

Ders çalışma konusunda öğrencinin karşısındaki en büyük engellerden biri olan teknoloji kullanımı, dikkatli bir şekilde planlandığında kontrol altına alınabilir. Düzensiz ve bilinçsiz kullanım on beş dakikalığına bakmak için elinize aldığınız telefonu iki saat sonra elinizden bırakmanıza sebebiyet verebilir. Günün sınırlı bir aralığında teknoloji ile ilgilenmenin daha çok keyif verdiğini gözlemleyeceksiniz. İradenizi kontrol etmek konusunda zorluk yaşıyorsanız size yardımcı olabilecek birilerinden destek alabilirsiniz.

Teknolojiye ayırdığın vakti sınırlandırarak kendine günlük bir limit belirle ve buraya yaz.

.....

.....

.....

#### 5. Hedeflerin Görselini Odanın Duvarına Asmak

Hedefinize ait görselleri ve motivasyonunuzu artıracaklarını düşündüğünüz sözleri çalışma ortamınızda bulundurabilirsiniz.

#### 6. Verimli Çalışma Tekniklerini Uygulamak

Verimli çalışma tekniklerinin uygulanması öğrenme davranışını olumlu yönde etkilemektedir. Bu teknikleri uyguladığınızda daha iyi öğrendiğinizi fark edecek ve motivasyonunuzun arttığını hissedeceksiniz.

Hangi yöntemle daha iyi öğreniyorsun? Düşün, araştır ve buraya yaz. (Örneğin yazarak, okuyarak, dinleyerek vs.)

.....

.....

.....

.....

#### 7. Umutsuzluğa Kapılmamak

Geleceğe yönelik olumsuz ve karamsar düşünceleri ifade eden umutsuzluk, akademik başarısızlığa ve birçok ruh sağlığı sorununa sebep olabilmektedir. Umudunuz arttıkça başarınızın ve motivasyonunuzun da arttığını göreceksiniz. Umut sadece eğitim hayatı için değil tüm hayat için önemli bir kaynaktır.

#### 8. Olumlu Düşünme Becerisi Geliştirmek

Düşünceler duyguları, duygular da davranışları etkiler. Bu döngüye baktığımızda sınava ilişkin olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşüncelere yer verilmesi faydalı olacaktır.

Motivasyonunu düşüren olumsuz düşüncelerin ve kaygıların nelerdir?

.....

.....

.....

Motivasyonunu arttıracak olumlu düşüncelerin nelerdir?

.....

.....

.....

## 9. Sabırlı Olmak

Sabırlı olmak, şartların zorlaştığı durumlarda cesareti, metaneti ve özgüveni yitirmemek; zorluklar karşısında kararlıkla yola devam edebilmektir.

Örneğin kendine TYT hedefi olarak 90 net belirlediğini varsayalım. İlk denemen 35 net geldi. Şimdi ne düşüneceksin?

1. İhtimal: Ne kadar çalışsam çalışayım asla 90 nete yükseltemem, başaramayacağım.
2. İhtimal: Bu daha ilk deneme olduğu için umutsuzluğa kapılmayacağım. Her denemede bir öncekinden daha yüksek net yapmak için çabalayacağım. İşler istediğim gibi gitmediğinde de çalışmaktan vazgeçmeyeceğim. Umudumu kaybetmeden, sabırlı bir şekilde devam edersem hedefime çok yaklaşacağıma inanıyorum.

Yukarıdaki iki ihtimalden hangisi seni hedefine yakınlaştırır? Düşün ve yaz.

.....

.....

.....

Daha sabırlı bir insan olabilmen için kendinle ilgili neyi değiştirmen gerekir?

.....

.....

.....

Kendinize çok para kazanmak, çok iyi evlerde yaşamak gibi hedefler koyarsanız o hedeflere ulaştıktan sonra anlamsızlık duygusu yaşayabilirsiniz. Hayatınız için belirlediğiniz hedeflerin hayatınıza anlam katacak ve insanlığa fayda sağlayacak nitelikte olması motivasyonunuzu arttıracaktır.

## MOTİVASYONU AZALTAN ETMENLER

**Ertelenmek:** Bir görevi yerine getirmeyi, sorumluluk almayı ya da karar vermeyi başka zamana bırakmaktır. Yapılması gereken işlerin, alınması gereken sorumlulukların ertelenmesi işlerin birikmesine sebep olmaktadır. Bu durum başarıyı ve motivasyonu olumsuz yönde etkilemektedir.



## SÖZÜN ÖZÜ

Çok uzun süren çok fazla tatil, çok fazla film, çok fazla televizyon, çok fazla video oyunu, kişinin asgari direnç göstermeyi seçtiği çok uzun disiplinsiz boş vakitler bir yaşamı yavaş yavaş mahveder. Kişinin yeteneklerinin atıl kalmasına, becerilerinin gelişmemesine, zihninin ve ruhunun uyuşmasına, yüreğinin ise mutluluğu bulamamasına neden olur.

Stephen R. Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*

**Mükemmeliyetçilik:** Bireylerin sürekli daha iyisine ulaşmak amacıyla elde ettikleri başarıları görmezden gelmelerine ve bu başarılarından tatmin olmamalarına denir.

*Mükemmeliyetçi kişinin çabaları kendini yenilgiye uğratan türdendir. Bu kişiler için hiçbir şey hiçbir zaman yeterince iyi değildir. Bu nedenle hiçbir zaman başarıya bağlı doyum yaşayamazlar.*

İnsan olarak güçlü ve zayıf yönlerimizin, hata yapma ihtimalimizin olduğunu bilmemiz gerekir. İnsan hatalarından bir şeyler öğrenebileceğini gördüğünde onları bir kazanıma dönüştürebilir.

**Öz Güven Eksikliği:** Öz güven, kişinin başladığı işte başarılı olacağına inanmasıdır. Öz güvenin düşük olması; sürekli hata yapmaktan ve eleştirilmekten korkma, yeni bir işe başlarken yoğun kaygı hissetme, kendini yetersiz hissetme duygularını da beraberinde getirir. *Öz güveninin azaldığında geçmişteki başarılarını hatırlaman kendini iyi hissetmeni sağlayabilir.*

**Öğrenilmiş Çaresizlik:** Kişinin geçmişteki başarısızlıkları sebebiyle olumsuz bir sonucu değiştiremeyeceğine inanması ve sonucu ortadan kaldırma imkânına sahip olsa bile gerekli gayreti gösterememesidir.

"Yapılan bir deneyde pireler bir kavanozun içine yerleştirilir ve kapağı kapatılır. Pireler zıplayıp çıkmaya çalışırlar fakat her seferinde kapağa çarpıp geri düşerler. Bir süre sonra kapak açılrsa da pirelerin zıplamasına rağmen dışarı çıkamadıkları görülür. Çünkü pireler kapak seviyesini geçecek kadar zıplamazlar. Kapak açık da olsa pireler kaçmayı başaramazlar."

Böyle bir durumla karşılaştığında bununla baş etmek için neler yapabilirsin?

.....

.....

.....

### Seninle bir yolculuğa çıkalım...

Doğduğunda bir tohum olarak atıldın bereketli topraklara. Su, güneş seni büyüttüler toprağın bağrında. Bu tohumun hangi ağaç olarak serpileceğinin cevabı ise sende...



Zorlu bir mücadele başlıyor. Filizlenmek istediğin sürece her zorluğun üstesinden gelebilirsin.



Bazen zor olsa da hayata tutunmak, gökyüzüne baktığında güneşi göreceksin. Yolun sonunda koca bir ağaç olmak için mücadele etmeye değer, değil mi?



Biraz geriye bakınca zamanın ne kadar hızlıca aktığına hayret ediyorsun. Zamanla olgunlaştın ve her duygu bir sonraki zorluğa dayanıklı kıldı gövdeni. Yaşadığın her şeyin bir anlamı olduğunu hatırla. Dalların arşa doğru uzandıkça büyüyecek gölgen ve senin gibi olmak isteyen küçükten toprağa düşen tohumlar.

Haydi! Büyüttüğün ağacı sen çiz.

Büyük bir ağaç olduğunda tohum hâline ne söylemek istersin. Altaki kutucuğa yaz.

.....

.....

.....



### SÖZÜN ÖZÜ

Cemil Meriç, "Ulu çınarlar fırtınalı diyarlarda yetişir." demiş. Bir hayatın içinde acı, sıkıntı, üzüntü, başarısızlık ve hayal kırıklığı yoksa o hayat anlamsız ve boş bir hayattır. Çocuklarımızı hayatın kolay tarafına çektiğçe ve onları her şeye hakları olduklarına inandırdıkça, onlara iyilik etmiyor, potansiyellerini hayata yansıtılmalarına engel oluyor ve üstelik niyetimiz tam tersi olduğu hâlde, onları uzun vadede mutsuz ediyoruz!

Prof. Dr. Acar Baltaş, *Hayatın Hakkını Vermek*

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



verimli ders çalışmamız gerekir.

Çalışmaya başlamayı sağlamak için

Çalışmayı düzenli devam ettirebilmek için

Zamanı daha etkili kullanabilmek için

Daha etkili öğrenebilmek ve kalıcılığı arttırabilmek için

Başarılı olabilmek için

### VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Verimli ders çalışma; uygun bir ortamda, önceden hazırlanmış bir plan dâhilinde, belli bir amaca yönelik, doğru stratejilerin izlenip yoğunlaşarak gerçekleştirilen çalışmadır.

Öğrencilerin çoğu zamanlarının büyük bir kısmını ders çalışmaya ayırmalarına rağmen yine de başarılı olamamaktadır. **Başarısız öğrenci yoktur, nasıl ders çalışacağını bilmeyen öğrenci vardır.** Unutmayalım ki **bilinçsizce çok çalışmak değil, bilinçli bir şekilde verimli çalışmak** başarıya götürür.

### VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ NELERDİR?

Her öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alındığında çalışma yöntemlerinde bazı farklılıklar olacaktır. Fakat herkes için geçerli genel çalışma yöntemlerinin olduğu da unutulmamalıdır. Verimli ders çalışma teknikleri başlıklar hâlinde aşağıda anlatılmıştır:

#### 1. Planlı Çalışmak

**Çalışmaya nereden başlayacağınızı, hangi derse ne kadar vakit ayıracağınızı, ne zaman mola vereceğinizi** bilmiyorsanız plan yapma konusunda eksikleriniz var demektir.

Çalışma planınızı aşağıda verilen bilgileri göz önünde tutarak kendi ihtiyaçlarınıza göre hazırlayabilirsiniz. Ayrıca günlük, haftalık, aylık planlamalar yapmak çalışmalarınızda büyük kolaylık sağlayacaktır.

#### Çalışma Planı Hazırlarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

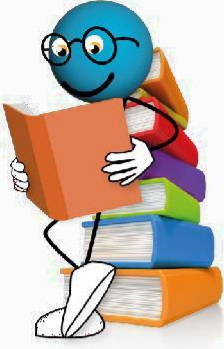
- » Önemli günlük etkinlikler haftanın her günü için ayrı ayrı gözden geçirilmelidir.
- » Uygulanabilir ve esnek olmalıdır.
- » Yazılı olmalıdır ve görülebilecek bir yere asılmalıdır.
- » Dersler haftalık plana dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır. Zor öğrenilen derslere en verimli saatlerde çalışılmalıdır.
- » Çalışılacak ders ile ilgili hedefler konulmalıdır. Bu bir süre hedefi (her dersi 45 dakika çalışmak) ya da çalışılacak materyal hedefi (bir ünite bitirmek ya da belli bir sayıda soru çözmek) olabilir.
- » Ders planında belirtilen saatlere uymak çalışma alışkanlığı kazanmayı kolaylaştırabilir.
- » Günlük, haftalık ve aylık tekrarlara çalışma planında mutlaka yer verilmelidir.
- » Yatmadan önce yapılan kısa tekrar, çalışılanların daha iyi öğrenilmesini sağlar.

### ÖNEMLİ BİLGİ



Bu bilgiler ışığında kitabın ekler kısmında yer alan **"haftalık plan"** taslağını kullanarak kendinize plan hazırlayabilirsiniz.





**2. Çalışma Ortamını Düzenlemek:** Öğrencinin çalışma ortamını düzenlemesi çalışma verimini önemli ölçüde etkiler. Çalışma ortamı; toplu, düzenli, sade, ortalama ısı ve ışık kaynağına sahip, gürültüden uzak, dikkat dağıtacak görseller veya eşyalar bulunmayan bir ortam olmalıdır. Uzanarak çalışmak rahat gibi görünse de dikkati toplamayı zorlaştırdığı için tavsiye edilmez.

**3. Not Tutmak:** Ders dinlerken ya da çalışırken önemli bilgileri not almak bilginin kalıcılığını attıracağıdır. Renkli kalem kullanmak, şekillerden, grafiklerden ve görsellerden yararlanmak notun daha düzenli olmasına ve zihinde daha iyi depolanmasına fayda sağlar.

**4. Etkin Dinlemek:** Öğrenci dersi dinlerken anlamadığı noktaları öğretmene sorarak kendi görüşlerini açıklamalı ve derse katılmalıdır. Dersten önce ders kitabı, yardımcı kitap, kaynak kitaplardan yararlanarak konu hakkında hazırlık yapılması dersi etkin dinlemeyi kolaylaştıracaktır.



### Yardımcı Kaynaklar

Sınava hazırlık sürecinde faydalanabileceğiniz yardımcı kaynaklara aşağıdaki karekodları okutarak ulaşabilirsiniz:



Öğrenci / Öğretmen  
Destek Sistemi (ÖDS)



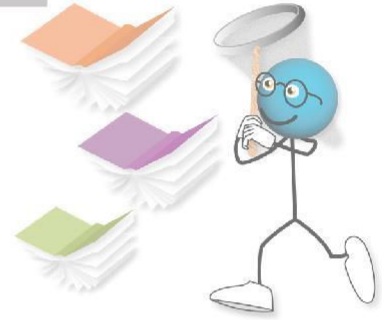
Matematik Dijital Eğitim  
Platformu



OGM Materyal



Yardımcı Kaynaklar



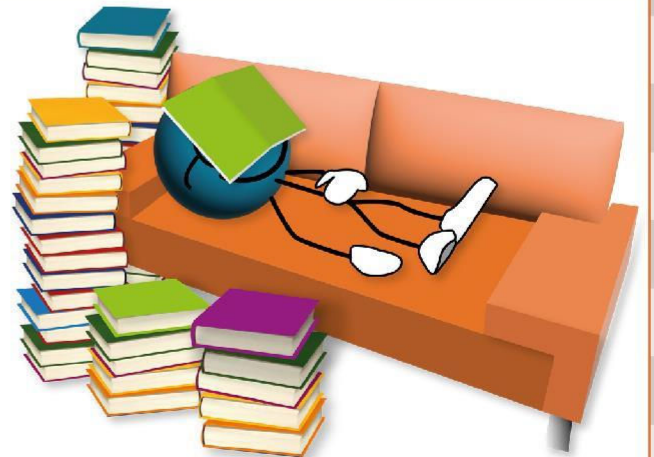
**5. Etkin Okumak:** Okumak, öğrenmenin en etkili yollarından biridir. Okurken ilgi çeken ve önemli görülen yerlerin altının çizilmesi, hem dikkati toplar hem de tekrar yaparken kolaylık sağlar.

**6. Soru Çözmek:** Çalışılan konuyu en iyi pekiştirme yöntemi soru çözmektir. Bu sayede daha fazla soru stili görmek ve konulardaki eksikleri fark etmek de mümkündür. Yanlış yapılan soruların doğrusu öğrenilmeli, gerektiğinde konu tekrarı yapılmalıdır. Ayrıca ÖDS ve OGM Materyal sistemindeki "kitaba git", "çözümüne git" ve "video izle" bölümlerinden faydalanılabilir.

**7. Tekrar Yapmak:** Bilgileri unutmamak için aralıklı olarak tekrarlar yapmak gereklidir. Tekrar çalışmalarına günlük, haftalık ve aylık olarak zaman ayırmak öğrenmenin kalıcılığını sağlayacaktır.

### YANLIŞ ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- Bir amaç belirlemeden çalışmak
- Plansız, programsız çalışmak
- Müzik eşliğinde çalışmak
- Yatarak (uzanarak) ders çalışmak
- Çalışma sırasında hayaller kurmak
- Teknolojik aletleri gereğinden fazla kullanmak
- Düzenli tekrarlar yapmamak
- Çalışmayı sürekli ertelemek
- Arkadaşlara hayır diyememek
- Aralıksız, uzun süreli çalışmak
- Dağınık oda ve dağınık masada ders çalışmak
- Bir konuyu bitirmeden diğerine geçmek
- Zorlanılan ve sevilmeyen derslerden uzak durmak



## ÜNİVERSİTEYE HAZIRLIK SÜRECİNDE YILLIK PLANLAMA



- » Yıllık planlama öğrenciye tüm yıla ilişkin bütüncül bir bakış açısı sağlar.
- » Başarılı olmak isteyen bir öğrencinin sınava hazırlık sürecinde genel ilkelere sahip olması; zihnini dağınıklıktan ve belirsizliklerden kurtararak kararlı ve verimli çalışmasına katkı sağlar.
- » Sınava hazırlık sürecinde derslere üç aşamada çalışılabilir: Sene başında konuları iyice anlamaya çalışmak, ardından dengeli bir şekilde hem konu çalışmak hem bol soru çözmek, son olarak da bol soru çözmek ve denemelerle konuları pekiştirmek oldukça etkilidir.

### 1. Birinci aşamada konu ağırlıklı çalışmak gerekir.

- » Konu altyapısını tamamlamayan bir öğrencinin çok soru çözümlerine çalışması uzun, yorucu ve etkisi düşük bir yöntemdir. Konu altyapısı iyice oturduktan sonra bol soru çözmek daha doğrudur.
- » Konu ağırlıklı çalışmak aşağıdaki süreçleri içerir:
  - Bir ya da birkaç kaynaktan konu çalışmak,
  - Konu ile ilgili ÖSYM sorularını ve MEB tarafından hazırlanan basılı ve dijital testleri çözmek,
  - Yaklaşık olarak 50-75 civarında soru çözmek. (Bu sayı öğrencinin durumuna göre değişebilir.)
- » Ağırlıklı olarak TYT konuları çalışmak ve konuları büyük oranda tamamlamak faydalı olacaktır.
- » TYT konuları çalışılırken AYT konuları da çalışılabilir.



### 2. İkinci aşamada konu ve soru ağırlıklı çalışmak gerekir.

- » TYT ve AYT konularını birlikte çalışmak faydalı olacaktır.
- » Bu aşamada bitirilen TYT konuları kısa tekrar ve bol soru çözümü ile pekiştirilirken AYT konuları, konu altyapısını güçlendirecek şekilde çalışılır.
- » Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan sorular ile konu anlatımlarından (OGM Materyal, Öğrenci Destek Sistemi, Matematik Dijital Platformu vb.) faydalanılabilir.

### 3. Üçüncü aşamada soru ağırlıklı çalışmak gerekir.

- » Ağırlıklı olarak AYT konuları çalışmak ve AYT konularını tamamlamak faydalı olacaktır.
- » TYT ve AYT konularına ait tüm ünitelerden bol soru çözmek ve hata yapma oranı yüksek olan konuların konu anlatımlarına bakmak eksikleri gidermeye yardımcı olacaktır.
- » Bol deneme sınavı çözülmelidir. MEB tarafından hazırlanan deneme sınavlarından da faydalanılabilir.
- » Son 1 ay deneme sınavı çözme sayısını arttırmak, öğrencinin YKS sınavına hazır hâle gelmesine katkı sağlar.



### ÖNEMLİ BİLGİ



Çalışmaların haftalık bir plan dâhilinde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.



## ZAMAN YÖNETİMİ

Her şeyi zamana bıraktık, zamanımız var mı bilmeden.

Özdemir Asaf

Zaman, belki de tüm insanlara eşit olarak verilen tek şeydir. Zaman elde etmek için çaba harcamadan bize sunulmuş olan, geri getirilmesi mümkün olmayan bir kaynaktır.

Çalışmaya başlamadan önce ne çalışacağımıza karar vermek ve ön hazırlık yapmak zaman kaybını önler.



## SÖZÜN ÖZÜ

Zaman onu doğru kullanana yanlış yapmaz.

Jules Payot, *İrade Eğitimi*

## ZAMAN TUZAKLARI

Aşağıdaki zaman tuzaklarına dikkat etmek, vaktinizi etkin kullanmanızı sağlayacaktır:

Peki senin zaman tuzakların hangileri? Var olan zaman tuzaklarını işaretleyebilir, bunların dışındaki zaman tuzaklarını boş kutucuklara ekleyebilir ve bu tuzakları aşmak için bazı kararlar alabilirsin. Aşağıya aldığın kararları yazabilirsin:

Belirsiz Hedefler					
Ertelemek	Düzensizlik				
Öz Disiplin Yokluğu	Hayır Diyememek	Yetersiz Bilgi			
Plansızlık	Acelecilik	Kararsızlık	Teknolojiyle Fazla İlgilenmek		
Fazla Uyumak	Birçok İşi Aynı Anda Yapmak	Arkadaşlarla Fazla Zaman Geçirmek	Öncelikleri Belirleyememek	Aşırı Stres	

## Zaman Tuzaklarıyla Baş Etme Yöntemlerim

.....

.....

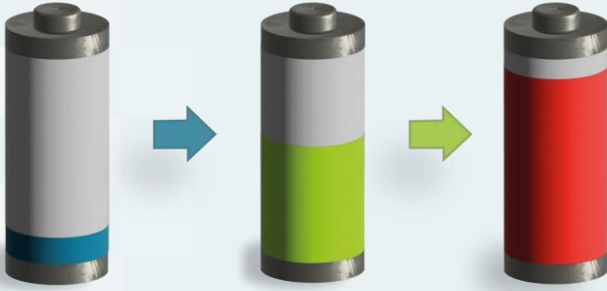
.....

## SINAV KAYGISI NEDİR?

- » Sınav kaygısı, öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan durumdur.
- » Sınav esnasında pek çok öğrenci yoğun duygular yaşar. İnsanlardaki azim ve kararlılık duygularını azaltan kaygı da en sık yaşanan duygulardan biridir. Araştırmalar; insanların başarıya ulaşabilmeleri için orta düzeyde kaygı yaşamanın ge rekli olduğunu, yüksek düzeyde kaygının ise başarıyı olumsuz etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır.

Bizleri etkileyen aslında olaylar değil olaylara karşı bakış açımız, kanaatlerimiz, ön yargılarımız, yorumlarımız ve kalıp düşüncelerimizdir. Sınavın kendi başına kaygılandırma gücü olsaydı tüm öğrenciler aynı düzeyde kaygı hissederdi. Öğrencinin sınava yüklediği anla la ilişkili olarak kaygı düzeyi de değişmektedir.

### Kaygı Düzeyi Başarıyı Nasıl Etkiler?



#### Düşük Kaygı

Çalışma motivasyonu düşer.

#### Orta Düzey Kaygı

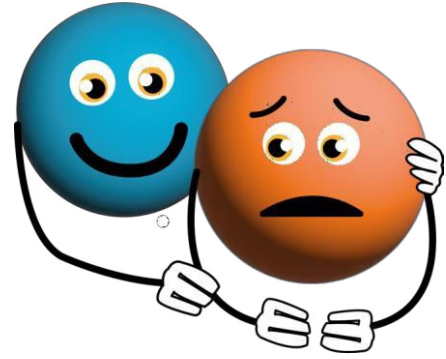
Motivasyon ve dikkat yükselir.

#### Yüksek Kaygı

Dikkat ve odaklanma sorunu yaşanır.



Sınav, kişiliğinizi değil bilgi düzeyinizi ölçer.



Aşağıda sınav kaygılarının nedenleri sıralanmıştır. Bu nedenlerden sende olanları işaretle.

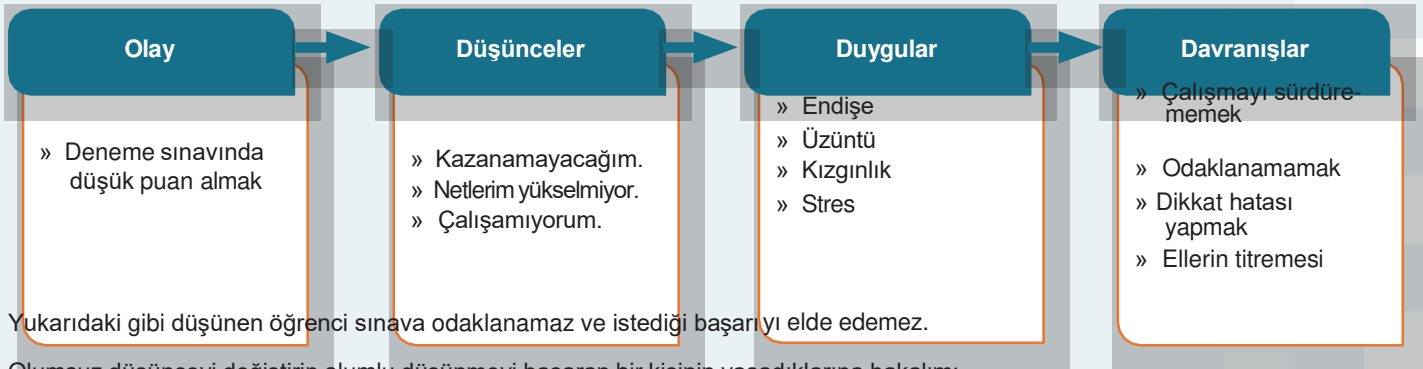


## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

Zihinsel Belirtiler	Duygusal Belirtiler	Davranışsal Belirtiler	Fiziksel Belirtiler
Sürekli olarak kendini eleştirmek ve buna bağlı olarak kendini başarısız görmek	Huzursuzluk ve endişe hissi	Çok çalışılmasına rağmen başarısız olmak	Yorgunluk ve halsizlik
Sınav anında olumsuzluk yaşama düşüncesi	Başarısızlıktan korkmak	Ders çalışmayı bırakmak ya da ertelemek	Baş ağrısı, mide bulantısı
Öz güvende belirgin düşüş	Telaş ve şaşkınlık	Sınav hakkında konuşmayı istememek	Bağırsak rahatsızlıkları (ishal, kabızlık vb.)
Kendini eksik ve değersiz bulmak	Sinirli ve öfkeli hissetmek	Sınavda ne yapacağını bilmeden donup kalmak	Kalp çarpıntısı
Dikkat ve konsantrasyon bozuklukları	Ağlama isteği, depresif ruh hâli	İstenilen başarıyı yakalayamamak	Titreme ve terleme
Öğrendiklerini hatırlayamamak	Güvensizlik, çaresizlik	Deneme sınavına hiç girmemek ya da sınavı yarıda bırakmak	Uyku ve yeme bozukluğu

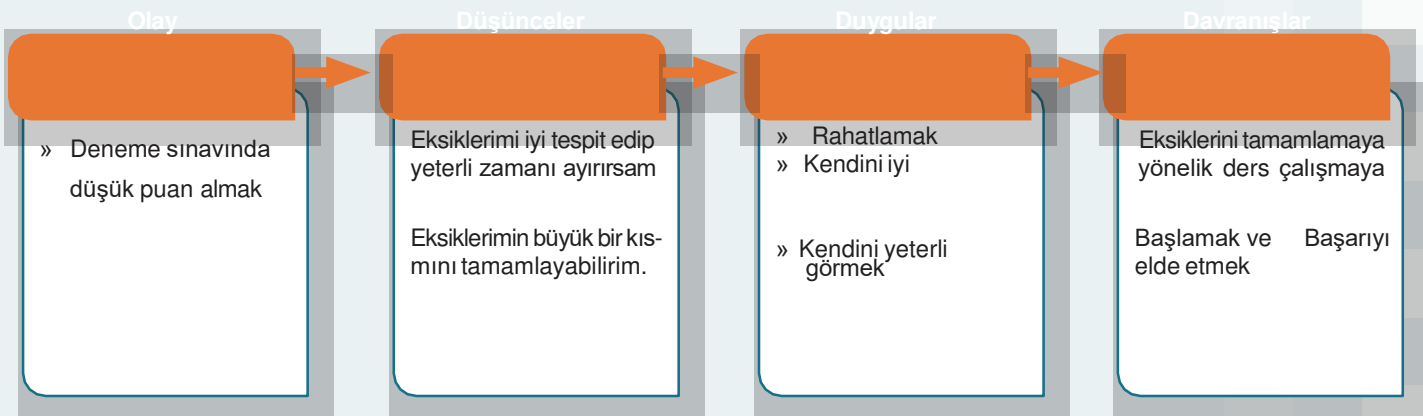
Yaşadığınız yüksek kaygı, yanlış düşünce kalıplarınızdan kaynaklanıyor olabilir. İnsanlarda aynı durumlarda hem olumlu hem de olumsuz düşünceler oluşabilir. Seçtiğiniz düşünce olumsuz ise ümitsizlik, hayal kırıklığı gibi sizi üzen durumları sık yaşarsınız. Olumlu düşünceyi seçerseniz olayları daha gerçekçi değerlendirip sağlıklı adımlar atabilirsiniz. **Olumsuzluktan uzaklaşın ve dikkatinizi sahip olmak istediğiniz hedefler üzerine yoğunlaştırın.** Olumlu düşünen insanların, düşüncelerinin farkına varan ve gücünü keşfeden kişiler olduğunu unutmayın.

Olumsuz düşünen bir kişinin yaşadıklarını aşağıdaki örnekle açıklayalım:



Yukarıdaki gibi düşünen öğrenci sınava odaklanamaz ve istediği başarıyı elde edemez.

Olumsuz düşünceyi değiştirip olumlu düşünmeyi başaran bir kişinin yaşadıklarına bakalım:

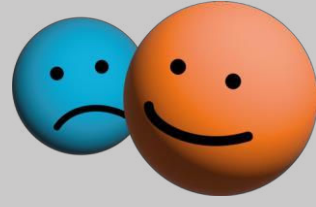


İnsanlar, yaşadıkları bir olay ile ilgili çeşitli düşünceler oluştururlar. Bu düşünceleri daha önceki deneyimleri de etkiler. Olumsuz bir olay yaşadığınızda olumsuz düşünceler otomatik olarak beyninizi doldurur, olumsuz duygular oluşturur, kendinizi kötü hissetmenize sebep olur.

Aynı olay karşısında öğrencilerin düşünceleri farklı olabilir. Olumlu düşünen öğrenciler ile olumsuz düşünen öğrencilerin kaygı düzeyleri farklıdır. Aşağıdaki tabloda aynı duruma ilişkin olumlu ve olumsuz düşünce kalıpları verilmiştir.

Olumsuz Düşünce	Olumlu Düşünce
Sınavda başarısız olacağım.	Sınavdabaşarılıolupolmamayıdüşünmekyerineelimgeleniyapmayaçalışmalıyım.
Sınav zor olacak.	Sınavın zor ya da kolay olacağını bilemem. Sınavda gerekli çabayı göstereceğim.
Çevremdekiler üzülür ve hayal kırıklığı yaşar.	Çevremdekiler benim çalıştığımı bildikleri için bana destek olacaklardır.
Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.	Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim.
Geleceğim bu sınava bağlı.	Hayatta başarılı olmak için tek kriter sınav değildir.
Hiçbir soruda takılmamalıyım, hemen yapmalıyım.	Takıldığım sorular olabilir. Yapamadığımı görürsem diğer sorulara geçerim.
Sınavı yetiştiremeyeceğim.	Zamanı kullanmak elimde. Uygun stratejileri kullanarak zamanımı iyi yönetebilirim.
Sınavda başarısız oldum.	Sınavda ben değil benim ders çalışma davranışım başarısız oldu.

Şimdi sıra sende. Aşağıdaki kutularda yer alan olumsuz düşüncelerin karşısına olumlu cümlelerini yaz. Bunların dışında senin başka olumsuz düşüncelerin varsa ekleyip karşılıklarına da olumlu cümleleri yazabilirsin.



Olumsuz Düşünceler	Olumlu Düşünceler
Bildiklerimi unutacakmış gibi hissediyorum.	
Geleceğim tamamen bu sınava bağlı.	
Ellerim titreyecek, karnım ağrıyacak.	
Çalıştığım hâlde yapamayacağım.	

## SINAVLA İLGİLİ DUYGULARINIZI KONTROL ETMENİZE YÖNELİK BAZI ÖNERİLER

### Fiziksel Öneriler

Sınav kaygısı nedeniyle fizyolojik tepkileriniz ve davranışlarınızı fark edip bunları değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

- » Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edin. Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.
- » Fiziksel egzersiz yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.
- » Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlenmenin gerekli olduğunu unutmayın.
- » Nefes egzersizi yapmak kendinizi daha rahat hissetmenize ve kaygınızı kontrol altına almanıza yardımcı olabilir.

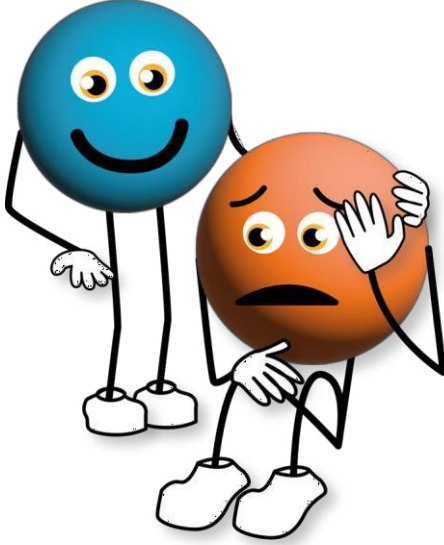
Nefes egzersizi için

*Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Sonra dörde kadar sayarak burnunuzdan derin bir nefes alın. İki saniye nefesinizi tutun. Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızınızdan verin. Doğru nefes aldığınızda göğüs kafesinizin değil karnınızın alt bölgesinin şiştiğini görürsünüz. İki derin nefesten sonra 4-5 normal nefes alabilirsiniz. Nefes egzersizini gün içerisinde belirli aralıklarla yapabilirsiniz.*



## Psikolojik Öneriler

Sınava yönelik duygu ve düşüncelerinizi fark etmek, bu duygu ve düşüncelerden sizi olumsuz etkileyenleri değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

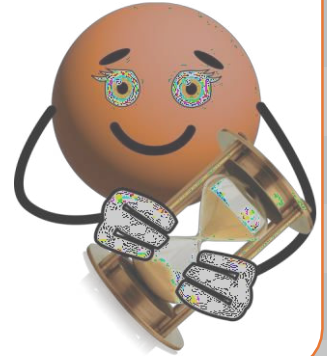


- » Duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- » Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine bedenen ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olur.
- » Başarılarımızı değerlendirme kriterimiz, başkalarının başarıları ya da sınav sonuçları değil kendi başarı çizelgemiz olmalıdır.
- » Sizi olumsuz etkileyen düşüncelerinizi değiştirebileceğinize inanın ve motivasyonunuzu arttıracak şekilde değiştirmeye çalışın.
- » Sosyal destek de bu süreçte önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak ve bilgisine güvendiğiniz kişilere danışmak destek sağlayabilir.
- » Kaygınızı arttıran kişilerden mümkün olduğunca uzak durmanız, sizin yararınıza olacaktır.

## Akademik Öneriler

Sınava ilişkin bilginiz ve tecrübeniz arttıkça kaygınızla baş etmeniz de kolaylaşacaktır.

- » Amaç belirleyerek sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- » Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,
- » Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını incelemek,
- » Sınav sistemiyle ilgili gerekli bilgileri öğrenmek, akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



## SÖZÜN ÖZÜ



Bir problemle karşılaşan kişi şartlardan şikâyet etmek ve hayıflanmak yerine, duygusal ve zihinsel enerjisini problemi nasıl çözeceğine yöneltirse hem stresini azaltır hem de başarılı olma şansını artırır. İnsanın dünyayı ve şartları değiştirmek yerine kendisini değiştirmeye gayret etmesi çok daha kısa zamanda olumlu sonuçlarını verir. Kişi sebepleri dışında değil, içinde ararsa, sonucunu değiştiremeyeceği durumları kabul eder ve problemi çözecek yeni alternatif yollar arar.

Prof. Dr. Zuhal Baltaş, Prof. Dr. Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*



## SINAV STRATEJİLERİ

Sevgili Öğrenciler,

Test tekniğine dayalı sınavlarda başarısızlığın nedeni sadece bilgi eksikliğinden değil, sorulara yaklaşım tarzından veya soru stillerine aşına olmamaktan da kaynaklanabilir.

Yükseköğretim Kurumları Sınavında başarılı olabilmek bilgi, yorum ve hız becerilerini bir arada kullanabilmeyi gerektirir. Bunun yanında iyi bir sınav stratejinizin olması sınavda başarılı olmanız açısından oldukça önemlidir.

Mümkün olduğunca farklı kaynaklardan çalışmanız yararlı olacaktır. Deneme sınavları sonunda sorular analiz edilmeli ve yapılamayan sorular mutlaka incelenmelidir. Aynı hata ve eksiklerle sınavlara girmeye devam ederseniz aynı sonuçları almaya devam edersiniz.

Sınavı etkileyen tüm dersleri çalışmak ve konu eksiklerini tamamlamak faydalı olacaktır. Herhangi bir derse veya konuya karşı ön yargılı olmanız sınav başarınızı olumsuz etkileyebilir. İyi öğrenilmeyen konularla ilgili sorular sınavda fazla vaktinizi alabilir.

Sınavda sorulan soruların uzun metinlerle birlikte sorulması, okuduğunu anlamaya dayalı becerilerin geliştirilmesini zorunlu kılmıştır. Düzenli kitap okumak sınav sorularını okurken dikkatimizi daha uzun sürelerle soruda tutabilmemizi, odaklanabilmemizi ve kelime dağarcığımızı geliştirmemizi sağlar. Edebî yönü olan, kelime hazinenizi artıran, mantık ve muhakeme becerinize katkıda bulunabilecek kitaplar seçmeniz yararlı olacaktır.

### SINAVA BİRKAÇ HAFTA KALA



- » Öğrendiğiniz ve bildiğiniz konuları tekrarlayarak pekiştirmeye çalışmak,
- » Dengeli beslenmek,
- » Uyku düzeni oluşturmak,
- » Yorucu olmayan fiziksel egzersizler yapmak,
- » Her gün deneme sınavı uygulamak,
- » Sınav yerinizi önceden görmek faydalı olacaktır.

### SINAV SABAHI

Sınav sabahı diğer günlerden çok farklı olmayacak şekilde güne başlayın. Güne güzel bir başlangıç yapmak, selamlaşmak, gülümsemek sınav motivasyonunu arttıracaktır. Yaptığınız çalışmaların karşılığını alacağınızı düşünün. Sınava girmeden önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde bunun doğal olduğunu, diğer öğrencilerin de bunu yaşadığını hatta sınavda başarılı olabilmek için belirli düzeyde heyecanın gerekli olduğunu düşünün. Sınav sonucunuz ne olursa olsun hayatta farklı alternatiflerin de olduğunu unutmayın.

Sınav günü erken kalkın.

Kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giyinin.

Mutlaka kahvaltınızı yapın.

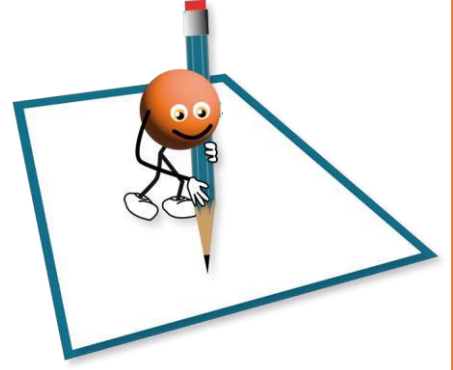
- Erken kalk
- Kahvaltı yap
- Rahat giyin
- Evrakları kontrol et
- Olumsuz konuşmalardan kaçın

Sınav için gerekli evrakları yanınıza alın.

Sınavla ilgili olumsuz konuşmalardan kaçının.

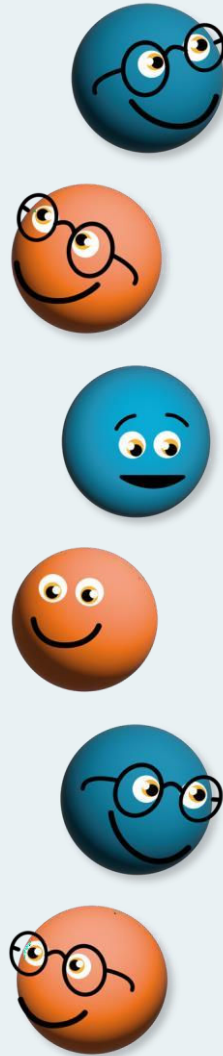
## SINAV BAŞLAMADAN

- » Size verilecek cevap kâğıdıyla ilgili kodlamaları dikkatli ve eksiksiz olarak doldurun. Verilen cevap kâğıdının adınıza düzenlenip düzenlenmediğini kontrol edin. Cevap kâğıdının ilgili kısmını imzalamayı unutmayın.
- » Görevlilerce sınavda yapılacak açıklamaları iyi bir şekilde dinleyin, anlamadığınız yerleri sorun.
- » Sınav başlamadan önce tuvalet, su gibi ihtiyaçlarınızı giderin.
- » Soru kitapçığının sayfalarını inceleyin, eksik ya da hatalı sayfa olup olmadığını kontrol edin.



## SINAV ANINDA

- » Sınavın ilk 5-10 dakikasında heyecanınız ve kaygınız yüksek olabilir.
- » Heyecanınızı kontrol edebilmek için en iyi bildiğiniz testten başlayın.
- » Anormal bir durum olmadıkça alışkın olduğunuz stratejiyi uygulayın.
- » Size verilen toplam süre, soruların çözümleri için yeterlidir.
- » Gruplayarak işaretleme tekniğini kullanabilirsiniz. Her soruyu tek tek işaretlemek ya da topluca işaretleme yapmak yerine çözdüğünüz soruları sayfa sonlarında optik cevap formuna işaretlemeniz hem size kısa molalar sağlayacak hem de olası zaman kayıplarını engelleyecektir.
- » Zorluk derecesi farklı da olsa aynı derslerdeki tüm soruların eşit puan değerinde olduğunu unutmayın.
- » Yorulduğunuzu hissettiğiniz anlarda testler arasında kısa molalar verin.
- » Bütün şıkları okumadan cevabı işaretlemeyin.
- » Uzun paragraflı soruları "uzun soru zordur" yargısında bulunarak okumadan geçmeyin. Paragraf ve grafik sorularının en önemli özelliği cevabının paragrafın veya grafiğin içinde gizli olmasıdır.



- » Soruları okurken her cümlemin altını çizmeyin. Sadece önemli yerlerin altını çizebilirsiniz.
- » Sayısal derslerde zihinden yapılan işlemler dikkat hatalarına yol açabilir. Bu derslerde kitapçık üzerinde işlem yapın.
- » Soru köklerindeki olumsuz ifadelerle dikkat edin.
- » Cevap şıklarını elerken eğer iki şıkka düşürmüşseniz bunlardan birisini seçmenizde sakınca yoktur. Herhangi bir sebep yoksa ilk işaretlediğinizi değiştirmeyin.
- » Soruyu çözerken kendi mantığınızla değil sorunun mantığına göre hareket edin.
- » Soruları çözerken turlama tekniğini kullanabilirsiniz. İlk turda yapabildiğiniz soruları çözün. Bu yöntem testteki her soruyu incelemenize ve zamanınızı doğru kullanmanıza yardımcı olur.
- » Bir soru üzerinde gereksiz zaman harcamayın. Soru ile inatlaşmayın.
- » Çözemediğiniz soruları düşünerek stres yapmayın. Başarılı olmak için tüm soruları doğru çözmek zorunda değilsiniz.
- » Sınavda diğer öğrencilerin ne yaptığıyla ilgilenmeyin.

## SÖZÜN ÖZÜ



Kolayca elde ettiğimiz şeyleri küçümseriz. Bir şeyi değerli kılan, zor elde edilir olmasıdır.

Stephen R. Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*

## SINAV SÜRECİNDE AİLE İLE İLETİŞİM

Üniversite sınavına hazırlanmak farklı türde zorlukları içinde barındıran bir süreçtir. Sınav sürecinde hem gençlerde hem de aile içinde gerilim ve kaygılar artabilmekte, bu durum ilişkileri ve öğrenci başarısını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu süreçte gençlerin psikolojik iyi oluşlarına ve başarılarına katkı sağlayacak en önemli unsurlardan biri de huzurlu bir aile ortamıdır.

Kültür ve inanç dünyamızda aile çok önemli bir yere sahiptir. Son dönemlerde aile bağlarının zayıflaması ve iletişimin azalması; yalnızlık, mutsuzluk, depresyon ve anlamsızlık gibi psikolojik problemlere, davranış bozukluklarına ve suç eğilimlerinde artışa neden olmaktadır. Sağlıklı bir aile hayatı; gençlerde değerlilik, güven, yakınlık, dayanışma ve sorumluluk duygularını artırarak erdemli, mutlu ve başarılı bir hayatın kapılarını açar. Dünyada ve Türkiye’de yapılan araştırmalar, aile bağları kuvvetli olan ülkelerin sosyal yapılarının da güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Sınav yılını ailelerin ve gençlerin birbirlerine, karşılıklı sorumluluk ilkesine göre iyi davranmaları hem ailelerin hem de gençlerin güzel bir yıl geçirmesine fayda sağlayacaktır.

### AİLE İÇİ İLETİŞİMİNİZİ GÜÇLENDİREN BAZI ÖNERİLER



- » Sene başında sınav yılını nasıl geçirmek istediğinizle ilgili ailenizle toplantı yapabilirsiniz. Bu toplantıda beklentilerinizi karşılıklı olarak ifade edebilir ve ortak kararlar alabilirsiniz.
- » Ailenize sınav sistemi hakkında kısa bilgiler vermek faydalı olabilir.
- » Zaman zaman sınav sonuçlarınızı, sınav sürecindeki duygu ve düşüncelerinizi aileniz ile paylaşmak, ilişkilerinizin gelişmesine ve kaygı düzeyinizin azalmasına katkı sağlayabilir.
- » Anne ve babaların söylemlerinin ve davranışlarının altında yatan sebepleri ve iyi niyetlerini anlamaya çalışmak olası iletişim kazalarına engel olabilir.
- » Haftanın belli günlerinde aileyle birlikte nitelikli vakit geçirmek, sohbet etmek psikolojik iyi oluşunuza katkı sağlayacaktır.
- » Ailelerin bilgi, donanım ve tecrübelerinden yararlanmak hayata farklı pencerelerden bakmayı sağlayabilir.
- » Bir hediye almak, bir çiçek vermek, ev içi iş bölümünde sorumluluk almak ve küçük sürprizler yapmak anne ve babaları mutlu edecektir.
- » Anne ve babaların kalbini en çok kıran durumlar iletişime kapalı olma, kaba söz ve yüksek sestir. Anne ve babaları en mutlu eden şey ise çocuklarının güler yüzü ve tatlı dilidir.
- » Ailenizle ilişkilerinizi güçlendirmek için okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisinde destek alabilirsiniz.

### SÖZÜN ÖZÜ



Hepimiz cisimleri oldukları gibi gördüğümüzü, nesnel olduğumuzu düşünürüz. Oysa bu doğru değildir. Biz dünyayı olduğu gibi değil, olduğumuz gibi görürüz; ya da nasıl görmeye koşullanmışsak, öyle. Gördüklerimizi tarif etmek üzere ağızımızı açtığımız anda, aslında kendimizi, algılarımızı ve paradigmalarımızı tanımlarız. Başkaları bizimle aynı fikirde olmadıkları zaman, hemen onlarda bir aksaklık olduğunu düşünürüz.

Stephen R. Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*

## ÖĞRENCİ / ÖĞRETMEN DESTEK SİSTEMİ (ÖDS)

### ÖDS NEDİR?

Öğrencilerin öğrenme eksikliklerini tespit etmek, öğrenme süreçlerini takip etmek ve akademik başarılarını güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. İçerisinde ders kitapları, konu anlatımı, soru temelli destek sistemi, ders anlatım videoları ve soru çözüm videoları bulunmaktadır.

### ÖDS NASIL KULLANILIR?

Öğrenci / Öğretmen Destek Sistemi'ne öğretmenler MEBBİS şifreleri ile öğrenciler EBA şifreleri ile mezunlar ise e-Devlet şifreleri ile giriş yapabilirler. ÖDS'ye yandaki karekodu okutarak ulaşabilirsiniz.



Öğrenci / Öğretmen  
Destek Sistemi



Sistem 4 modülden oluşmaktadır:

- » **Okul Dersleri Modülü:** Bu modülde ortaokul ve lise dersleri bulunmaktadır. Modülde farklı zorluk derecelerinden sorular seçerek kendinize test hazırlayabilir ya da 10 ve 20 soruluk hazır testlerden faydalanabilirsiniz.
- » **LGS Hazırlık:** Bu modül 8. sınıf öğrencilerine ve öğretmenlere açıktır. LGS'de çıkmış sorular ve soru çözüm videoları bulunmaktadır.
- » **YKS Hazırlık Modülü:** Bu modülde Eşit ağırlık, Sözel, Sayısal ve YDT (İngilizce) alanları ders ve konularına göre tasnif edilmiştir. YKS'de çıkmış sorular ve soru çözüm videoları bulunmaktadır. Öğrenciler; testi cevapladıktan sonra sonuç ekranına ulaşabilir, çözüm sütunu altındaki izle butonundan çözüm videolarını izleyebilirler. Yanlış yapılan sorularla ilgili sistem konu önerisinde bulunabilir, konu önerisinin üzerine tıklanarak ders kitabından konu ile ilgili sayfalar incelenerek ve konu anlatım videoları izlenerek konu eksiklikleri tamamlanabilir. Ayrıca bu modülde belirli periyotlarla online deneme sınavı yapılmaktadır.
- » **Destekleme ve Yetiştirme Kursları Modülü:** Öğrenciler DYK'da hangi derslerden eğitim alıyor ise o derslere ait içeriklere erişebileceklerdir. Bu modülde belirli periyotlarla çevrim içi deneme sınavı yapılarak öğrencilerin ilerlemesi incelenmektedir.

Öğrenci / Öğretmen Destek Sistemi beşinci sınıftan on ikinci sınıfa kadar tüm öğrenciler ve öğretmenlere açıktır. Ayrıca mezun olup üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler de yararlanabilir.



### SÖZÜN ÖZÜ

Kendimize karşı ödevlerimizden biri de okumak ve öğrenmektir. Okuyup öğrenmek, ahlaki yapıyı geliştirir. İlim kültürü ruhu terbiye eder, ödevlerini daha iyi yapmayı öğretir. Okumak ilim aşkı hâline geldiği zaman insanı, aşağı ve bayağı duygulardan, kötü isteklerden kurtarıcı olur. Büyük âlimler, yüksek ahlak sahibi insanlardır. Malebranche'a göre okumak, "zihnin tabii bir duası"dır.

Nurettin Topçu, *Ahla k*

### ÖDS'nin Genel Olarak Öğrencilere Sunduğu Fırsatlar Nelerdir?

- » ÖDS'de çözmüş olduğunuz testlere ait karneler alabilirsiniz.
- » Ders öğretmeninizin göndermiş olduğu ödevleri çözebilirsiniz. Ödev testinin sonuçlarını öğrenci ve öğretmen görebilir.
- » Sistem, ödev testinizi veya kendi oluşturduğunuz testi çözdükten sonra yanlış yaptığınız sorularla ilgili ders kitabından ve ders anlatım videolarından size konu önerisinde bulunur ve böylece eksikliklerinizi kendiniz tamamlayabilirsiniz. Ayrıca sistem, çözmüş olduğunuz test sorularının kazanımlarını dikkate alarak yeni bir test önerebilir. Aynı zamanda sizin ve sınıfınızın tüm verileri öğretmene iletiğinden öğretmen, öğrencisinin eksik olduğu ünite ve konuları göreyerek derslerini bu yönde düzenleyebilir.



### ÖDS'nin Genel Olarak Öğretmenlere Sunduğu Fırsatlar Nelerdir?

Öğretmen,

- » Sistemde bulunan hazır testlerden uygun olanı veya kendi oluşturduğu testi öğrencilerine ödev olarak gönderebilir.
- » Gönderilen tüm ödevler kayıt altına alınır ve öğretmen, öğrencinin akademik ilerlemesini takip edebilir.
- » Kendi sınıf / şubesindeki tüm öğrencilere ait ilerleme karneleri alabilir.
- » Öğretmen ödev göndermese bile öğrencinin çözmüş olduğu tüm testleri takip edebilir ve öğrencinin eksik olduğu konuları tespit ederek gerekli tedbirleri alabilir.
- » Öğretmen sistem içerisinde istediği ders, ünite, konu ve zorluk derecesini seçerek yaprak testler oluşturabilir ve bu yaprak testlerin çıktılarını alıp sınıfında öğrencilerine uygulayabilir.



Öğrenci / Öğretmen  
Destek Sistemi  
Tanıtım Videosu



#### SOZUN OZU

Gerçek disiplin en iyi saatlerimizi ilk sıradaki hedeflere ayırmak demektir.

Stephen R. Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*



## OGM MATERYAL

OGM Materyal, Millî Eğitim Bakanlığının EBA üzerinden oluşturduğu zengin içerikli bir kaynak sayfasıdır. İçerikler öğretme ve öğrenci kullanımına uygun olacak şekilde hazırlanmıştır. Bu sayfaya <https://ogmmateryal.eba.gov.tr/> adresinden ulaşılabilir. Ayrıca cep telefonlarına “OGM Materyal Soru Bankası”, “OGM 3 Adım Soru Bankası” ve “Dersler Cepte” mobil uygulamalar indirilebilir.

### Materyaller ve İçerikler

**Etkileşimli Kitaplar:** Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan ders kitapları yer almaktadır.

**Beceri Temelli Kitaplar:** Derslerin daha iyi anlaşılması amacıyla hazırlanan beceri temelli etkinlikler bulunmaktadır.

**Kazanım Kavrama Etkinlikleri:** Öğretim programlarının kazanımlarını pekiştirecek etkinlikler bulunmaktadır.

**Kavram Öğretimi Çalışmaları:** Derslerde yer alan kavramların öğretilmesi ile ilgili etkinlikler bulunmaktadır.

**Soru Bankası:** Sınıf, ders, ünite, konu ve kazanımlarına uygun olarak tasnif edilmiş sorular yer almaktadır.

**Çalışma Defterleri:** Derslerin pekiştirilmesini sağlamak amacıyla boşluk doldurma, eşleştirme, bulmaca etkinliklerinin yanı sıra çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular ile zenginleştirilmiş fasiküller bulunmaktadır.

**YKS Hazırlık:** YKS kampı videoları, konu anlatım videoları, mini denemeler ve 3 Adım Soru Bankası yer almaktadır.

**Ders Anlatım Sunuları:** Ders konularına yönelik anlatım sunuları bulunmaktadır.

**Konu Özetleri:** Derslere ait konu özetleri ve sorular bulunmaktadır.

**Ders Anlatım Videoları:** Konularla ilgili ders anlatım videoları bulunmaktadır.

**Yazılıya Hazırlanıyorum:** Okul sınavlarına yönelik hazırlık videoları ve pdf içerikleri bulunmaktadır.

**Games & Activities:** İngilizce dersinde sınıf ortamında kullanılabilecek oyun ve etkinlikler yer almaktadır.

**Etkileşimli Uygulamalar:** Ders kitaplarında yer alan etkinliklerin dijital versiyonları ile hazırlanan ve etkileşimli ortam uyumlu uygulamalar yer almaktadır.

**Deneyler:** Fizik, Kimya, Biyoloji derslerinde yer alan deneylerin videoları ve animasyonları yer almaktadır.

**3B Modeller:** Kavram, konu ve materyallerin daha iyi anlaşılmasını sağlayan 3B modeller yer almaktadır.

**Dinamik Uygulamalar:** Ders içerikleri simülasyonlara dönüştürülerek ünite ve kazanımlarına göre tasnif edilmiştir.

**Projeler:** Derslere ait proje çıktıları (aktif sözlük, bilgi yarışmaları, düşünüyorum etkinlikleri) yer almaktadır.

**Canlı Felsefe Sözlüğü:** Felsefe dersi kavramlarının anlatıldığı videolar bulunmaktadır.

**Şairlerin Dilinden:** Türk Dili ve Edebiyatı ders kitaplarında yer alan şairlerin, yaşayan şairler tarafından seslendirildiği videoları içermektedir.

**Yönetici ve Öğretmen Kütüphanesi:** Yönetici ve öğretmenlerin yararlanacağı kaynaklar bulunmaktadır.



OGM Materyal

