

LGS'YE HAZIRLANIYORUM

KIRAÇ ORTAOKULU
MERVE KODAL

SINAV

Bu kelimeyi duyduğumuz da gördüğümüz de aklımızda
neler canlanıyor?

Sınav hakkında konuşmak beni kaygılandırıyor mu?



Hangi Dersten Kaç Soru Çıkacak?

Sözel Bölüm

Türkçe=20

İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük=10

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi=10

Yabancı Dil=10

Toplam=50 soru

Sayısal Bölüm

Matematik=20

Fen Bilimleri=20

Toplam= 40 soru



- Sorular çoktan seçmeli test şeklinde olacak.
- Sınav soruları 8. sınıf müfredatından olacak.
- 3 yanlış cevap 1 doğruyu götürcek.
- Sınav, sayısal bölüm ve sözel bölüm olmak üzere 2 bölümden oluşacak.
- Sözel bölümde soru sayısı 50, sınav süresi 75 dakika olacak.
- Sayısal bölümde soru sayısı 40, sınav süresi 80 dakika olacak

MOTİVASYON

Motivasyon nedir?

İçimdeki olumsuz sesler bana neler diyor?

Motivasyonumu nasıl arttırabilirim?

YOU!
CAN!



Motivasyon Kaybı Nedir?

Derslere Karşı Motivasyon Kaybı Nasıl Oluşur?

Motivasyon kaybını bir iş başarmaya karşı isteksizlik yada direnç olarak tanımlayabiliriz.

Konuların gittikçe farklılaşması,

- Görece zorlaşması,
- Bazı sorumlulukların derslerinin önüne geçmesi,
- Üst üste düşük notlar(deneme vb) almanız,
- Konularda geri kalmanız,
- Hedeflerinizle ilgisiz etkinliklere fazla zaman ayırmanız,
- Kendi yeterliliğinizle ilgili inancınızı kaybetmeniz,
- Başkalarının sizinle ilgili düşüncelerini fazlaca önemsememiz,
- Hata yapma korkusu,
- Daha önemli şeyler var inancı,
- Öğrendiğiniz konuyu anlamlandırmakta zorlanmanız,
- Çabuk pes etmeniz sonucu olmuş olabilir.



Motive Olmuş Öğrenciler Bunu Nasıl Başarıyor?

İnsanlar 2 şekilde motive olurlar.

1. Başarmaları gereken işten gerçekten zevk alırlar. Bunu bazı derslerde sizde yaşamışsınızdır. Bu dersler sadece sorumluluğunuz olduğu için çalışmazsınız. Aynı zamanda o derste olmaktan, o konuda konuşmaktan ya da etkinlik yapmaktan zevk alırsınız.

2. İnsanlar kendilerini sıkıntıya sokacak bir durumdan kaçamayınca da kaçmak için de motive olabilirler. Bir konuyu sevmesenez bile onu tamamlamadığınız zaman düşük not alacağınızı ya da istediğiniz seyle kazanma ihtimalinizin düşeceğini düşünmek sizi motive eder.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

1-) Kendinizle ilgili gözlem yapın;

Duygularınızı, düşüncelerinizi, bedeninizi, davranışlarınızı gözden geçirin ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:

-Ders çalışmayı, sınavları düşündüğüm de kendimi nasıl hissediyorum? (Umutlu,çaresiz,bıkmış,istekli vb...)

Dersler ve sınavları düşündüğüm de aklımdan neler geçiyor? (Yapabilirim, kendime güveniyorum, hiçbir zaman başaramayacağım, herşey niye bu kadar zor? vb...)

Ders çalışmayı ve sınavları düşündüğümde bedenimde neler oluyor? (Kaslarım geriliyor, kalp atışım hızlanıyor, ellerim terliyor, karnım ağrıyor vb...)

•Ders çalışmak yerine neler yapıyorum?

(Sosyal medyada takılmak, beni dersten kurtaracak Herhangi birşey...)

2-) Düşüncelerini not et ve olumlu-olumsuz olarak ayır.
Olumsuzları olumlularla değiştirmeyi dene.

Örnekler;

OLUMSUZ	OLUMLU
Çalışsam da yapamayacağım.	Eksiklerimi belirleyip daha düzenli çalışırsam şimdikinden daha iyi bir düzeye gelebilirim.
Eksiğim çok fazla. Zamanında halletmem mümkün değil.	Neyi daha iyi yapabileceğime odaklanırsam en azından iyi olduğum konularda daha az yanlış yaparım.
Sınavı kazanamazsam geleceğim berbat olacak.	Sınavda başarılı olamasam da gidebileceğim bir sürü okul var. Gittiğim okulda kendimi daha çok geliştirirsem üniversitede istediğim bölümü okuma fırsatım hala var.



3-) Düşüncelerinizi olumluya dönüştürmeye başladıktan sonra kendinizi daha rahatlamış ve daha sakin hissettiğinizi fark edeceksiniz. Fakat yine de ara sıra olumsuz duygularınızın sizi rahatsız ettiği zamanlar olabilir. Bu duyguların farkına varmak ve onlarla yüzleşmek iyi hissetmenin ilk şartıdır. Bunun içinde onları ifade etmek gerekir. Güvendiğiniz ve sizin için değerli bir büyüğünüz yada yaşıtınızla bu duygularınızı paylaşın. Eğer böyle bir yakınınıza ulaşma şansınız yoksa olumsuz duygularınızı bir kağıda yazın ve sonra onu yırtarak ondan kurtulduğunuzu hayal edin.



4-) Kendinizi rahatlatmak için bedeninizin rahat olması da son derece önemlidir. Bunun için özellikle ders çalışmaya başlamadan hemen önce rahatlatıcı egzersizler yapabilirsiniz.



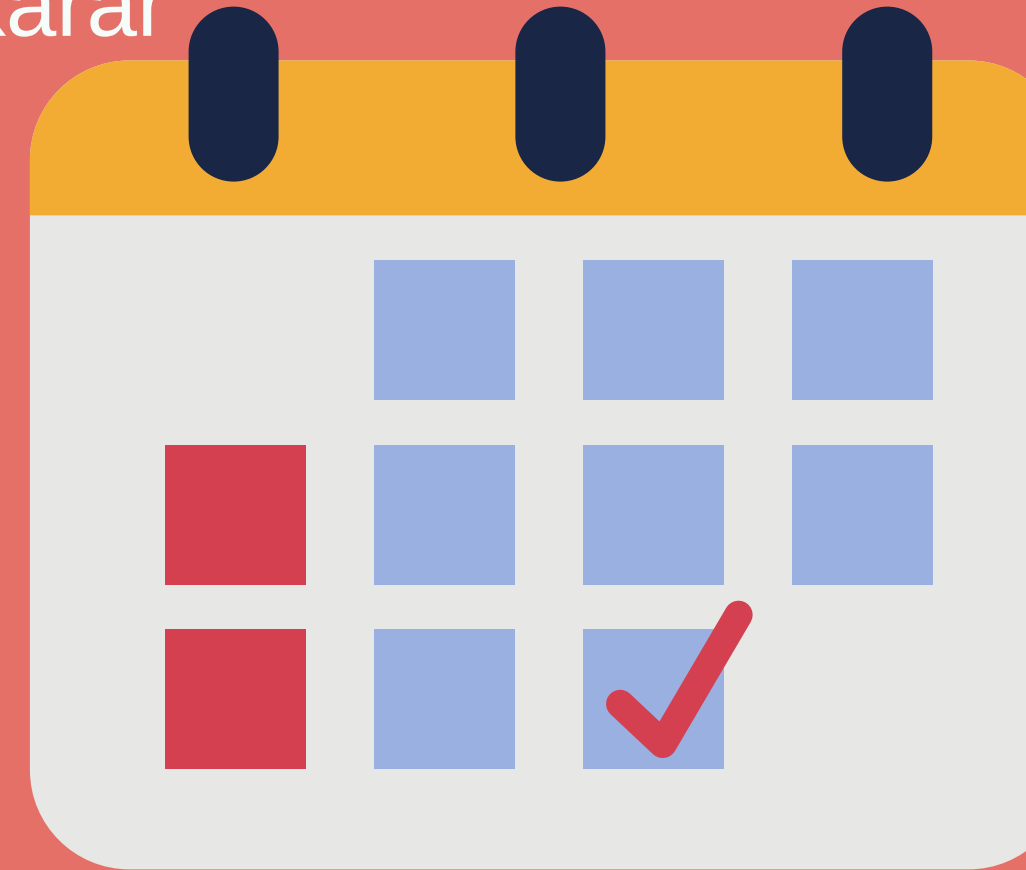
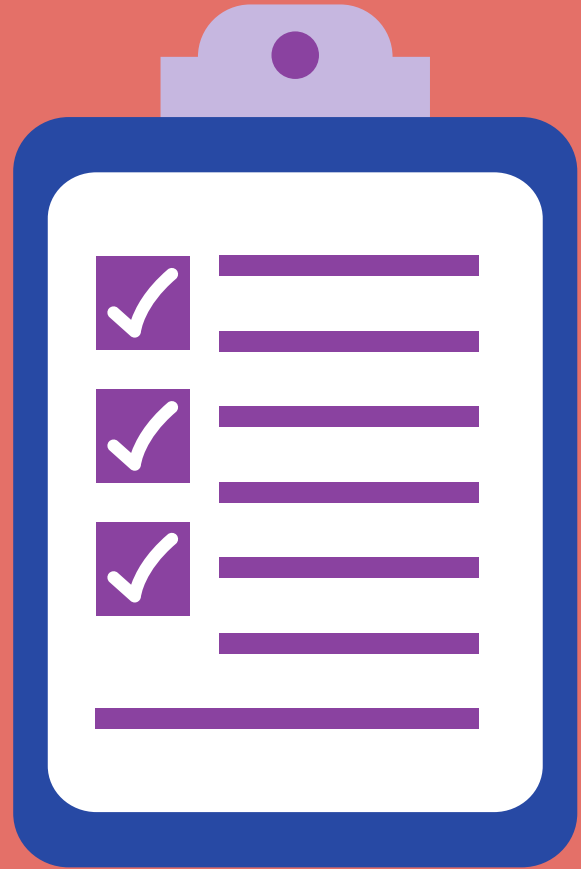
5-) Amaçlarınızı belirleyin:

- Kendinize bir amaçlar tablosu yapın.
 - Bu haftaki-ayki amaçlarınız,
 - 2 yıldaki amaçlarınız,
 - 5 sene sonraki amaçlarınız.(Uzun vadeli amaçlar...)
- Amaçlarınızı belirledikten sonra kendinize şu soruları sorun:
 - Bu amaçlar arasında hangileri sizin için daha önemli?
 - Bu önemli amaçlarınızdan hangisi yada hangileri size motive olmuş bir öğrenci yapabilir?
 - Hangi amaçlarınızı başarılabilir görüyorsunuz?
 - Bu amaçların başarılabilir olması için daha neler yapabilirsiniz?
 - Derslerinizde gösterdiğiniz çaba amaçlarınızla doğru orantılı mı

6-) Plan Yapın:

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz oluyor mu? Bu soruya yanıtınız «evet» ise planlı çalışmadığınızı söylemek mümkündür.

Birden çok ders aynı gün çalışmak zorunda olmanın yarattığı ruhsal baskı, bunlardan herhangi birine dikkatinizi tümüyle vermenize engel olacaktır. Bu karmaşa ancak hangi iş ve hangi dersi hangi sırayla yapacağınıza karar vermekle yani plan yapmakla çözülebilir.





7-) Ders çalışmak yerine en çok neler yaptığınızı ve bunlara ne kadar süre ayırdığınızı not edin. Sizi en çok oyalayan ve ders çalışmaktan kaçınmanıza neden olan aktiviteyi belirleyin. Kendinizle bir anlaşma yapın. Bu aktiviteyi ders çalıştıktan sonra kendinizi ödüllendirmek için yapacağınıza kendinize söz verin.

Kendinizi ödüllendirdiğiniz kadar bazen kendinize yaptırım uygulamakta etkili bir yöntemdir.

Örneğin; Oyun oynarken 15dk. fazla oyalandığınızı fark ettiyseniz o 15 dakikayı ders çalıştığınız süreye ekleyin.Veya;
Kendinize 25dk. çalışma, 10dk. ara şeklinde bir düzen belirleyin.
Gereksiz yere ara verdiğinizde yada ders çalışmak yerine başka birşeyle oyalandığınızda 25 dakikalık süreyi baştan başlatın.

8-) Farklı çalışma ve öğrenme yöntemleri kullanın.

Öğrenme Sonrasında Uyuma: Öğrenme işleminden hemen sonra, hafızaya aktardıklarınız çok taze durumdadır ve öğrendiklerinizi hızlı bir şekilde

hatırlayabilirsiniz. Zaman geçtikçe, daha fazla şey yapar, okur ve öğrenirsiniz. Bu yüzden daha önceden öğrendiklerinizi hatırlamakta zorluk çekersiniz. Buna ek olarak, yeni anılar kırılıgandır ve kolayca unutulabilir. Öğrenme ve bellekle ilgili

2006 yılında yayınlanan bir araştırma, birşey öğrendikten sonra 3 saat içinde uyuyan öğrencilerin, 10 saate kadar uyumadan bekleyen gruba göre %16 daha fazla içerik hatırladığını buldu. Uykuya geçmek, muhtemelen öğrenilen içeriğe müdahale edebilecek pek çok çevre uyarısını ortadan kaldırarak hatırlamayı kolaylaştırır.





Ders çalışırken başkasına öğretiyormuş gibi yapın:

124 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırma çerçevesinde, tüm öğrencilere bir konu üzerinde 10 dakikalık bir ders anlatımı yapılmış. Sonrasında öğrenciler 4'lü gruplara ayrılmış ve gruplara şu şekilde görevler verilmiş:

- 1.grup: 5 dakika boyunca bir odada tek başına kamera karşısına geçmişler ve konuyu hatırladıkları kadarıyla, sanki başkalarına anlatıyor gibi açıklamışlar.
- 2. grup: Konuyla ilgili problemlerin bulunduğu birkaç test çözümü yapmışlar.

•3. grup: İlk grupta aynı koşullara alınmışlar, tek farkları ise konuyu ellerine verilen kağıttaki notlara bakarak anlatmışlar.

•4. grup: Bir kağıda konuyla ilgili hatırladıkları herşeyi yazmışlar. Deneyden tam bir hafta sonra tüm katılımcılar tekrar bir araya getirilmiş ve konuyu ne kadar iyi anladıklarına yönelik bir teste tabi tutulmuşlar. Birinci grup en yüksek ortalamaya ulaşırken, dördüncü grupta onlara yakın bir ortalama tutturmuş; ikinci ve üçüncü grubun ortalamaları ise çok daha aşağıda kalmış.



Ara vererek çalışın:

- Bir seferde tüm çalışmanızı yapmak yerine dikkatiniz ne kadar süre devam ediyorsa o kadar çalışıp ardından 10-15 dakikalık aralar verin. Çalışmayı bir güne sıkıştırmak akademik performansta önemli düşüşe yol açmasının yanı sıra uykusuzluk, kaygı, depresyon, kas problemleri gibi sağlık sorunlarınada neden olabilir. Kısa aralıklı yoğun çalışmalar, ara vermeden saatlerce çalışmaya göre daha kalıcı öğrenme sağlar.



Adım adım ilerleyin konuyu parçalara bölerek çalışın.

- Diyelimki Fen Bilimlerin'de «Basınç» konusuna çalışıyorsunuz. İki yol kullanabilirsiniz.

1.Yol: «Basınç konusunu tamamen kavramalıyım.»

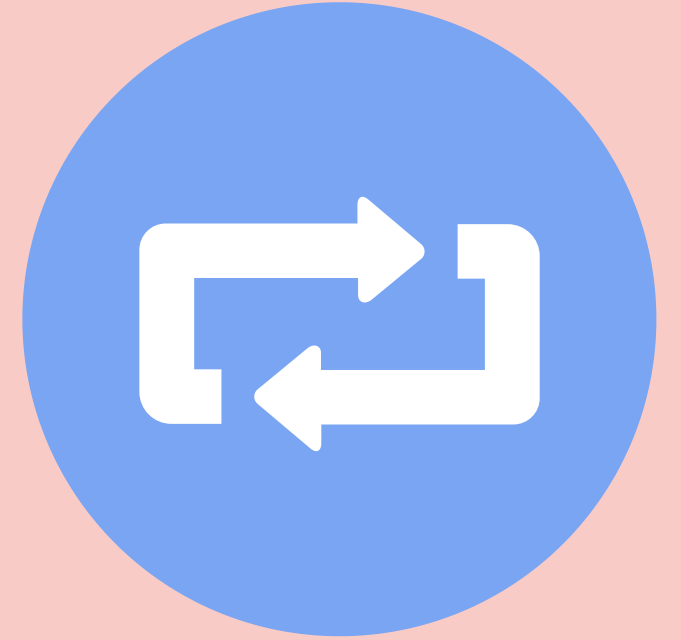
2.Yol:«Önce katı basıncını kavramalıyım, sonra sırasıyla sıvı basıncını, gaz basıncını ve açık hava basıncını kavramalıyım.»



9-) Tekrar Yapın:

Bir öğrenme olayından sonra hatırlanan bilgi zaman geçtikçe hızla azalır. Tümöyle öğrenilmiş bilgiler bile sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse %80 oranında unutulur. Düzenli tekrarlarla devam edecek bir program aşağıdaki düzenle uygulanabilir:

1.Tekrar: Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapılacak 10 dakikalık bir tekrar hatırlanan miktarın 1 gün korunmasını sağlar.



2.Tekrar: Öğrenme çalışmasından yaklaşık 24 saat sonra yapılacak 5-10 dakikalık bir tekrar öğrenilen bilgilerin 1 hafta hatırlanmasını sağlar.

3.Tekrar: 1 hafta içinde yapılan 5-10 dakikalık tekrar öğrenilenlerin 1 ay hafızada kalmasını sağlar.

4.Tekrar: Bilgi öğrenildikten 1 ay sonra yapılacak 5-10 dakikalık bir tekrar bilgilerin uzun süreli hafızaya yerleşmesini ve kalıcı olmasını sağlar.



A watercolor splash in shades of purple, blue, and pink, centered on a white background. The splash is framed by a thick red border. The text "If you can dream it you can do it" is written in a black, cursive font over the splash.

If you can
dream it
you can
do it

A vertical red line is positioned to the left of the text. In the top right corner, there is a red line-art illustration of a floral branch. In the bottom left corner, there is a red line-art illustration of a grass-like plant.

Teşekkürler