

Etkinliğin Adı:	Hazır mıyız?
Yeterlik Alanı:	Eğitsel başarı
Kazanım No:	42
Kazanım:	Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavı öncesi, fiziksel açıdan sınav başarısını etkileyen etmenleri açıklar.
Sınıf Düzeyi:	8.sınıf
Öğrenci Sayısı:	Sınıf mevcudu
Süre:	1 ders saati
Ortam:	Sınıf
Araç –Gereç:	Form-1
Hazırlayanlar:	Kübra Kestir

SÜREÇ:

Adım 1:Öğretmen sınıfa girer. Bugün o gündür. Sınav günü gelmiştir. Hemen sınav anının geldiği zamanı düşünün der. Öğrencilerde oluşan hal ve hareketleri duygu, durumları gözlemleyen öğretmen rast gele öğrencilerden düşüncelerini sınıfla paylaşmasını ister.

- O ana gitmek sana nasıl hissettirdi?
- Vücudunda herhangi bir tepki oluştu mu?

Adım 2: Öğretmen öğrencilerinde söylediklerinden yola çıkarak söylenenlerin ortak yönlerine ve farklı yönlerine değinir. Bunların oluşmasında tek sebep vardır fakat verdiğimiz tepkiler kişiye özgüdür vurgusunu yapar. O gün geldiğinde fiziksel açıdan sınava hazır olmalıyız der. Öğrencilere şu soruları sorar:

- Fiziksel açıdan hazır olmak deyince aklınıza gelen nedir?
- Sınava hazır olmamıza engel olabilecek durumlar neler olabilir?

Adım 3:Öğretmen verilen cevapları tahtaya yazar. Eksik kalan durumları Form-1den sınıfa okur, düşüncelerine değinir.

Değerlendirme: Sınavdan önce ve sınav anında neler yapılacağına ve bunun önemine değinilir. Etkinlik sonlandırılır.

ORTAÖĞRETİM KURUMLARINA GİRİŞ SINAVI ÖNCESİ, FİZİKSEL AÇIDAN SINAV BAŞARISINI ETKİLEYEN ETMENLER

- Yoğun huzursuzluk hali,
- Kalp atışının artması, nefes alıp vermede sorun yaşamak,
- Panik duygusunu hissetmek,
- Telaşlı olmak,
- Kuruntu yapmak,
- Hayale kapılmak,
- Uyanık kalmak için fazla miktarda çay, kahve ve özellikle ilaç kullanmak,
- Uykusuzluk
- Bedensel yorgunluk
- Dengeli beslenme, diyet yapmamak,
- Sınav sabahında güzel bir kahvaltı yapmak
- Vücudu dinlendirebilecek yürüyüş veya hafif fizik egzersizleri yapmak,
- Diğer.