SINAV GÜNÜ KONTROL LİSTESİ

Öğrenci ve veli için · Resmî kurallar için MEB'in güncel kılavuzuna ve sınav giriş belgesine bakınız

Öğrenci

Sınavdan önceki akşam

☐ Sınav giriş belgemi ve kılavuzda istenen kimlik belgesini hazırladım.
☐ Sınav binasının yerini ve ulaşımı biliyorum.
☐ Yanıma alacaklarımı kılavuza göre kontrol ettim.
☐ Yeni konu çalışmadım; hafif tekrar yaptım.
☐ Ekranı erken bıraktım; her zamanki saatte yattım.

Sınav sabahı

☐ Her zamanki saatte kalktım.
☐ Bildiğim, mideme dokunmayan bir kahvaltı yaptım.
☐ Su içtim.
☐ Erken yola çıktım.
☐ "Dur · Nefes al · Devam et" kartımı aklımda tekrarladım.

Sınav sırasında

☐ Soru kökünü dikkatle okuyorum.
☐ Takıldığım soruyu işaretleyip geçiyorum, sonra dönüyorum.
☐ Gerginleşirsem: Dur · Nefes al (4–4–6) · Devam et.
☐ Oturumlar arasında kısa yürüyüş, su; önceki oturumu tartışmıyorum.

Veli

☐ Belgeler ve ulaşım planını çocuğumla birlikte kontrol ettim.
☐ Akşam evde sakin bir ortam sağladım.
☐ Sabah acele ettirmeden, sakin uğurladım.
☐ "Elinden geleni yap, sonuç ne olursa olsun seninleyiz" mesajını verdim.
☐ Sınav çıkışında soru ve net sormadım; önce nasıl hissettiğini sordum.
☐ Başka çocuklarla karşılaştırma yapmadım.

Sınav kaygısına ilişkin öneriler: rehberlikpusulasi.com/rehberlik-paketleri/sinav-kaygisiyla-bas-etme/