SKB-LIS-02 · ETKİNLİK 2

Sınav Anı Planım

Takılınca, süre azalırken ve zihin boşalınca kullanılacak üç kısa strateji

Etkinlik Adı	Sınav Anı Planım (SKB-LIS-02)
Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım	12. Sınıf · 29/30 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Sınavlara ilişkin yoğun duygularını yönetir.
Sınıf Düzeyi	12. sınıf (tüm lise sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Sınav anı durum kartları ve strateji tablosu (her gruba bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: Sınav anı planım cep kartı (her öğrenciye bir kopya) • Tahta ve tahta kalemi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıtlarını çoğaltın; durum kartlarını kesin. • Tahtaya konunun tanımını yazın: "Sınav kaygısı; sınav öncesinde ya da sırasında yaşanan, düşüncelere (ör. "Başaramayacağım"), bedene (ör. kalp çarpıntısı, mide bulantısı) ve davranışa (ör. erteleme, kaçınma) yansıyan yoğun endişedir. Bir miktar heyecan doğaldır ve hazırlanmaya yardım eder; kaygı, öğrencinin bildiğini göstermesini engelleyecek kadar yoğunlaştığında baş etme becerileri gerekir." • Tahtaya üç adımı yazın: DUR · NEFES AL · DEVAM ET. • Kutu nefesinin adımlarını önceden deneyin: dörde kadar say, nefes al; dörde kadar tut; dörde kadar ver; dörde kadar bekle.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Sınav anında yaşanabilecek zor anları sorun: zor soruda takılmak, sürenin azalması, zihnin boşalması, başkalarına bakmak. Bu anlarda bir miktar heyecanın doğal olduğunu, önemli olanın bu anlar için önceden bir plan yapmak olduğunu söyleyin. 2. **Üç adım ve kutu nefesi (8 dk).** Dur · Nefes al · Devam et adımlarını açıklayın. Sınıfla birlikte bir dakikalık kutu nefesi yapın. Nefes çalışmasının rahatlamaya yardımcı olabileceğini, herkes için aynı etkiyi yaratmayabileceğini belirtin. 3. **Grup çalışması (12 dk).** Sınıfı dört gruba ayırın; her gruba bir durum kartı verin. Gruplar Çalışma Kâğıdı 1'deki tabloya o durum için üç kısa strateji yazar: bir düşünce stratejisi, bir beden stratejisi ve bir davranış stratejisi. 4. **Paylaşım (7 dk).** Her grup stratejilerini okur; sınıf en uygulanabilir olanları seçer. Tahtaya "Sınav anı araç kutusu" listesi oluşturun. 5. **Kişisel plan (6 dk).** Öğrenciler Çalışma Kâğıdı 2'deki cep kartını doldurur: takılınca, süre azalırken, zihin boşalınca ne yapacakları ve

	kendilerine söyleyecekleri cesaret cümlesi. Kart kesilip defter ya da kalemlikte saklanabilir. 6. **Kapanış (2 dk).** Şu mesajla bitirin: "Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir. Planın hazır; sınav anında ona dön."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Grup tablolarında öğrencilerin her durum için düşünce, beden ve davranış düzeyinde uygulanabilir stratejiler önerip önermediği incelenir. • Cep kartlarında öğrencilerin üç zor an için kendi stratejilerini yazıp yazmadığı gözlenir (kart toplanmaz; gönüllü paylaşım). • Kapanışta sınıfa sorulur: "Zihnin boşaldığında ilk olarak ne yapacaksın?"
Uygulayıcıya Not	• Nefes çalışması "rahatlamaya yardımcı olabilir" diye sunulur; sayısal ya da tıbbi iddia yapılmaz, ilaç, takviye ya da kafein önerilmez. • Gerçek puan, net, sıralama ya da sınav tarihi verilmez; öğrenciler birbiriyle karşılaştırılmaz. • 4 numaralı kart karşılaştırma eğilimini konuşmak için seçilmiştir: "Başkasının hızı senin bildiğini değiştirmez." • Belirtiler günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa (uyku ve yeme düzeninde bozulma, okula gitmeme, sık bedensel yakınma, kendine zarar verme düşüncesi) öğrenci okul rehberlik servisine yönlendirilir; rehberlik servisi gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirir. "Kaygı bozukluğu", "panik atak" gibi etiketler tanı gibi kullanılmaz. • Etkinlik sırasında ya da sonrasında bir öğrencinin risk altında olabileceğini fark ederseniz öğrenciyi sınıf önünde sorgulamayın; okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle iş birliği yaparak kurum prosedürünü izleyin.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Durum Kartları ve Strateji Tablosu · Çalışma Kâğıdı 2: Sınav Anı Planım (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-LIS-02

Durum Kartları ve Strateji Tablosu

Kartları kesin. Grubunuzun kartı için üç kısa strateji yazın.

Kart 1 Zor bir soruda takıldın; dakikalardır aynı soruya bakıyorsun.	**Kart 2** Sınavın bitmesine az süre kaldı ve hâlâ yanıtlamadığın sorular var.
Kart 3 Kâğıdı aldın ve bildiğin her şey aklından silinmiş gibi hissediyorsun.	**Kart 4** Yanındaki öğrenci sürekli sayfa çeviriyor; senden hızlı gidiyor gibi görünüyor.

Kart no: ……

Strateji türü	Ne yaparım?
Düşünce. Kendime ne söylerim?	
Beden. Bedenimi nasıl sakinleştiririm?	
Davranış. Sınavda bir sonraki adımım ne?	

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SKB-LIS-02

Sınav Anı Planım

Cep kartını doldur, kesikli çizgiden kes ve kalemliğinde sakla.

SINAV ANI PLANIM

Dur · Nefes al · Devam et

Zor soruda takılınca:

……

……

Süre azalırken:

……

……

Zihnim boşalınca:

……

……

Kendime söyleyeceğim cümle:

……

……

Hatırla: Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir.