SKB-ORT-02 · ETKİNLİK 2

Deneme Sonrası Ne Yaparım?

Net değil süreç analizi: Hisset · İncele · Planla ve hazırlanma davranışları kontrol listesi

Etkinlik Adı	Deneme Sonrası Ne Yaparım? (SKB-ORT-02)
Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım	7. Sınıf · 19 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Sınavlara hazırlanma davranışlarını gözden geçirir.
Sınıf Düzeyi	7. sınıf (tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Süreç Analizim (her öğrenciye bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: Hazırlanma Davranışlarım kontrol listesi (her öğrenciye bir kopya) • Öğrencilerin son yazılı ya da denemelerine ait kendi notları (isteğe bağlı; puan yazılmaz)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıtlarını çoğaltın. • 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: HİSSET · İNCELE · PLANLA. • Bu etkinlikte hiçbir öğrencinin puanı, neti ya da sıralaması sorulmaz ve konuşulmaz.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Sınıfa sorun: "Bir deneme ya da yazılı sonucu geldiğinde neler hissedersiniz?" Hayal kırıklığı, öfke, rahatlama, sevinç gibi duyguların hepsinin doğal olduğunu belirtin. "Sonuç bir fotoğraftır; süreç ise film. Bugün filme bakacağız." deyin. 2. **Hisset (5 dk).** Önce duyguya yer açın: Öğrenciler son sınavdan sonra hissettikleri duyguyu Çalışma Kâğıdı 1'e bir kelimeyle yazar. Sınıfça bir dakikalık kutu nefesi yapın. 3. **İncele (12 dk).** Öğrenciler son yazılı ya da denemelerini düşünerek yaptıkları hataları dört gruba ayırır: bilgi eksiği, dikkat, süre ve kaygı. Her gruba bir örnek ve bir çözüm yazarlar. Puan ya da net yazılmaz. 4. **Hazırlanma davranışlarım (10 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'deki kontrol listesini doldururlar: düzenli çalışma saati, çalışma ortamı, mola, tekrar, soru sorma, uyku, telefonu uzak tutma. 5. **Planla (6 dk).** Her öğrenci önümüzdeki hafta deneyeceği iki hazırlanma

	davranışını seçer ve yazar. Gönüllüler birini paylaşır. 6. **Kapanış (2 dk).** Şu mesajla bitirin: "Sınav senin değerini ölçmez; sana bir sonraki adımını gösterir. Hisset, incele, planla."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Çalışma Kâğıdı 1'de öğrencilerin hatalarını en az iki farklı nedene (bilgi, dikkat, süre, kaygı) ayırabildiği gözlenir. • Kontrol listesinde ve planlarında öğrencilerin hazırlanma davranışlarını gözden geçirip somut iki değişiklik belirleyebildiği incelenir. • Kapanışta sınıfa sorulur: "Bir sonraki deneme sonrası ilk olarak ne yapacaksın?"
Uygulayıcıya Not	• Gerçek puan, net, sıralama ya da okul adı verilmez, sorulmaz, karşılaştırılmaz. Öğrenci kendi kâğıdında da puan yazmaz. • LGS ve deneme tarihleri yazılmaz; sınav takvimi için resmî duyurular izlenir, sitedeki MEBİ Deneme Takvimi sayfası gösterilebilir. • Kaygı kaynaklı hatalar için SKB-ORT-01'deki düşünce dedektifi ve kutu nefesi hatırlatılabilir. • 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: Süreç Analizim · Çalışma Kâğıdı 2: Hazırlanma Davranışlarım (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-ORT-02

Süreç Analizim

Son yazılı ya da denemeni düşün. Puan ya da net yazma; bu kâğıt sana aittir.

1. Hisset: Sonuç geldiğinde hissettiğim duygu:

2. İncele: Hatalarımın nedenleri

Neden	Bir örnek	Bir sonraki adımım
Bilgi eksiği. Konuyu tam bilmiyordum.		
Dikkat. Bildiğim hâlde yanlış okudum ya da işaretledim.		
Süre. Yetiştiremedim ya da bir soruda çok kaldım.		
Kaygı. Gerildim, aklım karıştı, takıldım.		

3. Planla: Önümüzdeki hafta deneyeceğim iki şey:

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SKB-ORT-02

Hazırlanma Davranışlarım

Her davranış için sana uyan kutuyu işaretle.

Davranış	Her zaman	Bazen	Hiç
Düzenli bir çalışma saatim var.	☐	☐	☐
Çalıştığım ortam sessiz ve düzenli.	☐	☐	☐
Kısa ve planlı molalar veririm.	☐	☐	☐
Konuları belirli aralıklarla tekrar ederim.	☐	☐	☐
Konu çalıştıktan sonra soru çözerim.	☐	☐	☐
Anlamadığım yeri öğretmenime sorarım.	☐	☐	☐
Sınavdan önceki gece yeterince uyurum.	☐	☐	☐
Çalışırken telefonu uzakta tutarım.	☐	☐	☐
Deneme sonrası hatalarımı incelerim.	☐	☐	☐
Kaygılandığımda bir nefes çalışması yaparım.	☐	☐	☐

Hatırla: Hisset · İncele · Planla. Sınav benim değerimi ölçmez.