**Sınavda Yapılan Basit Hatalar ve Nedenleri**

**En Fazla Yapılan Basit Hatalar**

***\****Soruyu yanlış okuma,

***\****İşlem hatası,

***\****Sorunun sonundaki “değildir, olamaz, yanlıştır” v.b. olumsuz ifadeleri gözden kaçırma,

***\****Yanlış kodlama,

***\****Sonucu bulmasına rağmen yanlış seçeneği işaretleme,

***\****Soruya yorum katma,

**NOT: B**u hatalar çok sık tekrarlanmıyorsa normal kabul edilebilir. Çünkü beynimiz makine gibi çalışmaz, o anki psikolojik durumumuz, sağlık durumumuz, çevre koşulları v.b. birçok durumdan etkilenir ve performansı değişir. En küçük bir dalgınlık veya dikkat dağınıklığı bu hatalara neden olabilir.

### ****Basit Hataların Olası Nedenleri****

1. **Dikkat Eksikliği:**
2. **Sınav Kaygısı**
3. **Soruların Altını Çizme**
4. **Bu Kadar Kolay Soru Olmaz Düşüncesi**
5. **Cevapları rastgele işaretlemek**
6. **Hızlı Çözmek**
7. **Motivasyon Eksikliği**
8. **Kolay Soruları Hafife Alma**
9. **Çevredeki Seslerle Dikkatin Dağılması**
10. **Sağlık Durumunuz**

### ****Öneriler****

1. Sınavlarda en fazla yaptığınız hataları ve nedenini tespit edin. (Örn: Basit Hata: Yanlış okuma, Nedeni: Zamanı yetiştirememe endişesi ile soruları çok hızlı çözmek.)
2. Soruyu çözerken sadece önemli yerlerin altını çizin.
3. Sınavda çok kolay sorularında olabileceğini unutmayın. Soruda bit yeniği aramayın.
4. Kolay soruları hafife alıp, hemen rahatlamayın. Önceki sınavlarda kolay soruları yanlış yaptığınızı hatırlayın.
5. Cevapları rastgele işaretlememek, yani soruları sallamamak gerekir. Unutmayalım 3 yanlış 1 doğruyu götürür.
6. Uzun sınav sürelerinde zaman zaman dikkatinizin dağılması normal bir durumdur. Dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde 20-30 saniye mola verin. Geri yaslanın ve derin nefes alarak tekrar odaklanmaya çalışın.
7. Sınavda, seslerden dolayı dikkatiniz çabuk dağılıyorsa; evde, aşırı sessiz ortamlarda ders çalışmaktan kaçının. Böylelikle beyniniz sesli ortamlarda da odaklanmaya alışacaktır.
8. Sadece çözdüğünüz soruya odaklanın. Aklınız yapamadığınız sorularda kalmamalı.
9. Zamanı etkin kullanın. Bunun için sınavda saati kontrol edin. Yapamadığınız sorularda çok zaman harcamayın, o sorulara işaret koyun ve sınav sonunda zamanınız kalırsa tekrar dönün.
10. Sınavlara aç, uykusuz ve yorgun girmemeye dikkat edin.

 **Cihan ALTIN**

**Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen**