

Tatilde sınav maratonu

HABER MERKEZİ- 14 Haziran Cuma günü okullar kapandı. Bağcılar'da, 60'ı resmi, 4'ü özel olmak üzere toplam 64 okulda 120 bin öğrenci; Bahçelievler'de, 49'u resmi, 20'si özel olmak üzere toplam 69 okulda yaklaşık 100 bin öğrenci; Bakırköy'de ise, 42'si resmi, 36'sı özel olmak üzere toplam 78 okulda yaklaşık 50 bin öğrenci için karne günü, heyecanlı ve hareketli geçti. Ulusal Eğitime Destek Kampanyası kapsamında, çeşitli kuruluşların katkıları ile Halk Eğitim Merkezleri tarafından düzenlenen kurslar da yaz tatiline girdi. Geçtiğimiz eğitim-öğretim döneminde, Ulusal Eğitime Destek Kampanyası kapsa-

mında Bağcılar'da yaklaşık 4 bin 200, Bahçelievler'de 2 bin 567, Bakırköy'de ise 9 bin 600 kursiyerin, kimi meslek sahibi oldu, kimi de okuma-yazma öğrendiler.

ÖSS'ye 1. 540. 244 kişi girecek

Ancak, kimileri için yaz tatili başlarken, kimileri için sınav maratonu başladı. Lise son sınıf öğrencileri tatile girdikten sadece iki gün sonra ÖSS'de ter dökecek. 16 Haziran Hazar günü yapılacak sınava, 1 milyon 540 bin 244 aday katılacak. Ancak, 53 devlet üniversitesinin lisans programlarına toplam 149 bin 549, vakıf üniversitelerinin lisans prog-

ramlarına 17 bin 717 ve KKTC'deki üniversitelerin lisans programlarına da, 9 bin 760 öğrenci alınacak. Sınav sonuçları ise, Temmuz ayının son haftası içinde duyurulacak. Üniversitelerin yabancı dil ile ilgili bölümlerinde okumak isteyen öğrenciler, 23 Haziran Pazar günü, özel Yabancı Dil Sınavı'na girecekler.

Miniklerde de aynı heyecan

İlköğretim ve ortaöğretim kurumlarının ara sınıflarındaki öğrencilerin katılacağı Devlet Parasız Yatılılık ve Bursluluk Sınavı ise, 22 Haziran Cumartesi günü, saat 10:00'da yapılacak. Sınav, yurtiçinde 81 il ve

bazı ilçe merkezleri ile yurtdışında Kıbrıs(Lefkoşa) ve Tunus(Trablus) ile Suudi Arabistan(Riyad, Medine ve Cidde)'de gerçekleştirilecek.

Öğretmenlerde sınava girecek Sınav maratonunda yalnız öğrenciler değil, öğretmen adayları da yarışacak. Milli Eğitim Bakanlığı'nın gelecek öğretim yılı aşında yapacağı 30 bin öğretmen ataması için adayların, 6-7 Temmuz 2002 tarihlerinde gerçekleştirilecek Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) girmeleri gerekiyor. KPSS'de öğretmenlik için üç ayrı test uygulanacak.

M.ÜLKÜ AYDIN

ÖSS'de geri sayım başladı

HABER MERKEZİ- 16 Haziran Pazar günü yapılacak olan 2002 Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS)'nde geri sayım başladı. Bu yıl 4 kişiden yalnızca bir kişinin üniversiteye yerleştirileceği söz konusu olduğunda daha çok strese giren öğrencilerin, yaşadıkları kaygı sırasında salgılanan adrenalin miktarı, dikkati sınava odaklamada, önemli bir sorun teşkil ediyor ve öğrencilerin paniklemesine yol açıyor.

Uzmanlar, gelecek için oldukça önemli bir dönüm noktası olan ÖSS nedeniyle yaşanmakta olan ağır gerilim ve bunalımın aşılması konusunda bazı önerilerde bulunuyorlar:

Sınav kaygısının sebepleri

- 1) Zamanı iyi kullanamama, 2) Verimsiz ders çalışma alışkanlıkları, 3) Üst düzeyde başarıya şartlanma, 4) Mükemmelliyetçi bir yaklaşım, 5) Başarısız olma ve başkaları tarafından değerlendirme korkusu, 6) Öğrencinin kendisini sınava hazır hissetmemesi.

Stresle başa çıkmanın yolları

- 1) Sınav sırasında kendinize pozitif telkinlerde bulunmanız kaygıyı önemli ölçüde azaltır. Örneğin: "Sınav iyi gidiyor, hep bildiğim yerlerden sormuşlar" gibi. "Sınav kötü geçecek veya her şeyi unuttum" gibi negatif düşünceleri aklınızdan çıkarın.
- 2) Size, rahatlamayı çağırıştıran bir kelime bulun. Bu kelimeyi sınavdan önce kısa süreli bir uğraşla, her duyduğunuzda sizi rahatlatan bir uyarıcı haline getirin. Sınav sırasında endişenizin arttığı durumlarda kısa bir mola verin ve derin derin nefes alarak bu kelimeyi tekrarlayın.
- 3) Kendize bu olayın dünyanın en önemli olayı olmadığını, mutlaka kazanmanız gerektiğini ama, kazanamazsanız da dünyanın sonunun gelmeyeceğini devamlı suretle tekrar edin.
- 4) Sınav öncesindeki günlerde arkadaşlarınızla bilginizi kesinlikle yarıştırmayın.
- 5) Mükemmelliyetçi olmayın. Unutmayın ki, yaptığınız yapabileceğinizin en iyisidir.
- 6) Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.
- 7) Kaygıyı fiziksel aktiviteler yaparak üzerinizden atabilirsiniz. Yüzme, koşu, yürüyüş, futbol, tenis gibi

Uzman tavsiyeleri

HABER MERKEZİ- BİL Eğitim Kurumları Yönetim Kurulu Başkanı Dr.Mustafa Aydın, Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS)'na girecek olan öğrencilere yönelik tavsiyelerini Yöremiz'e açıkladı. Dr.Mustafa Aydın, sınav günü, sınav anı ve sınav sonrasında yapılması gerekenleri şöyle sıraladı:

Sınav günü

1. Kesinlikle sakinleştirici ilaç almayın.
2. Sınav saatini dikkate alarak, her zamankinden daha erken kalkın.
3. Evden çıkmadan önce, sınav belgelerini ve kimlik belgenizi kontrol etmeyi ve yanınıza almayı unutmayın.
4. Matematikten şu kadar, Türkçe'den bu kadar soru yapmalıyım gibi koşullar üretmeyin.
5. Sınav öncesinde diğer adaylarla ve kişilerle sınavla ilgili konuşmayın.

Sınav salonunda ve sınav başlamadan önce

1. Heyecanlandığınızı fark ettiğinizde paniğe kapılmayın. Hissettiğiniz heyecanın doğal bir heyecan olduğunu

- hatırlayın.
2. Dağıtılan cevap kartlarındaki basılı bilgilerin size ait olup olmadığını kontrol edin. Yazılması ve kodlanması gereken yerleri yazıp, kodlayın.
3. Soru kitapçığının kapağındaki ad, soyad ve ÖSYM No bölümlerini doldurun.

Sınav başladıktan sonra

1. Güçlü olduğunuz bölümden başlayın.
2. Sınavlardaki her sorunun diğerinden farklı bilgileri düşünmenizi ve hatırlamanızı istediğinizi unutmayın. Bu nedenle bir soruyu yapamadığınızda diğer soruları okurken yapamadığınız soruyu zihninizden atmaya çalışın.
3. Bir soru üzerinde gereksiz zaman harcamayın. Yanıtından emin olmadığınız soruları boş bırakın.
4. Yanıtları tamamladıktan sonra, cevap kağıdında kodlamanız ve doldurmanız gereken yerleri bir kez daha kontrol edin.
5. Zamanınız varsa boş bıraktığınızı emin olmadığınız sorulara bir kez daha



Dr.Mustafa Aydın,