

YKS' YE 1 HAFTA KALA NELER YAPILMALI?

Sınavların son haftasında ne yapılması gerektiği en çok tartışılan konulardan biridir. "Çalışmaya devam mı etmeliyim? Biraz kafamı dağıtıp dinlenmeli miyim? Özellikle **sınava son bir hafta** kala bu tip düşünceler öğrencilerin zihinlerini karıştırır. En başarılı öğrenciler bile sınavın yaklaşmasıyla birlikte kendilerine olan güvenlerinde sarsılmalar yaşayabilirler. Öğrencilerin stres ve gerginlik oranları artma eğilimi gösterir. Peki bu neden oluyor? Neden **sınavın son dönemleri** bu kadar geriliyor ve zorlanıyoruz? Bu sorunun cevabıyla beraber özellikle **YKS için son dönemde** yapılan çalışmaların ne şekilde olması gerektiğini, sınav gerginliğiyle nasıl baş edebileceğimizden bahsedeceğiz.

Son bir haftalık süreçte aslında yapmanız gereken en önemli şey gerginliğinizi kontrol altına almaktır. Bu yüzden öncelikle ihtiyaçlarınızı atlamadan bu bir haftayı geçirmeniz en faydalısı olacaktır.

❖ Son Hafta Uykusuzluğa Dikkat!

Yaşadığınız

uyku bozuklukları gerginliğinizi arttıracaktır. Bedeninize sahip çıkarak uyumaya ihtiyaç duyduğunuz an bırakın. Son bir hafta aynı saatte uyumaya, aynı saatte uyanmaya özen gösterin.

❖ Son Hafta Beslenme Düzeninizi Korumanız Önemli!

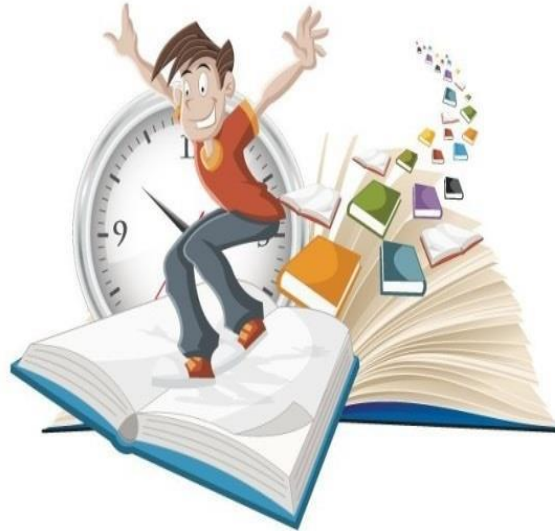
besin değerlerinizin yerinde olması en iyi performansınızı sergilemenizde etkin rol oynar. Beslenme sınav öğrencileri tarafından atlanabilen bir konu. Çalıştıklarınızı işleme sokan merkez beyindir. Beynin çalışması ve en iyi performansınızı sergileyebilmesi için beslenmenize dikkat etmeniz gerekir.

❖ Dinlenmeyi İhmal Etmeyin! Fiziksel

durumunuz da sınav performansınız üzerinde etkilidir. Bu nedenle son dönem hiç durmaksızın aralıksız çalışmanızı değil. Öncelikli olarak dinlenmeyi ihmal etmemelisiniz. **YKS** yalnızca bilginizi değil dikkatinizi de ölçen bir sınavdır. Dikkatli olabilmeniz için iyi dinlenmiş olmalısınız.

Son Hafta Yeni Konular Öğrenmeye Çalışmayın

Sınavın son haftası yeni konular Öğrenmeye çalışmak iyi bir fikir değil. Yeni konular bildiğiniz bilgilerin karışmasına neden olabilir. Bildiğiniz konuları tekrar etmek ve yanlış yaptığınız soruların cevaplarını öğrenmeniz bu aşamada en faydalısı olacaktır.



❖ **Kendinize Neye İhtiyacınız Olduğunu Sorun** Fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarınız karışmış durumda olabilir. Mantığınız ve kalbiniz farklı şeyler söylüyor olabilir. Gerçekten neye ihtiyacınız olduğunu bilmeniz, potansiyellerinizin farkında olmanız kendinizi gereksiz zorlamamanızı sağlayacaktır.

❖ Son Hafta Pişmanlıkların Zamanı Değil!

Son hafta pişmanlıklar artabilir. Daha çok çalışabilmiş olmayı, daha çok soru çözmeyi diliyor olabilirsiniz. Fakat geçmiş pişmanlıkların zamanı değil. Elinizde olanlara odaklanmanız gereken sayılı günlerdiniz. Elinizdekilerle yapabileceklerinizi iyi değerlendirerek cebinize topladığınız deneyimleri en etkili şekilde kullanmanın yollarını araştırın. Ne olursa olsun, kendinize elinizden geldiği kadar çalıştığınızı hatırlatın.

Hiçbir şeyin sizden daha değerli olmadığına inanın. Kendi potansiyelinizin birkaç saate sığdırılmış bir anla ölçülemeyeceğini unutmayın. Başarısız olmanız sizi hayatın her alanında başarısız kılmayacaktır. Sınav başarısı dışında sizi siz yapan pek çok güzel özelliğiniz var.

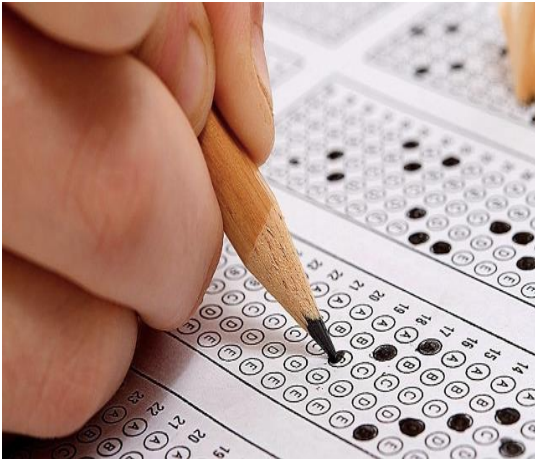
SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE!!!

❖ Son gün artık deneme çözmeyi bırakarak daha rahat, huzurlu, keyif alabileceğiniz, kafanızı dağıtıp stresten uzaklaşacağınız şeylerle ilgilenmelisiniz. Dışarıda güneş altında ya da aşırı yorgunluk verecek ve bedensel bir sakatlığa yol açabilecek sportif uğraşlardan kaçınınız.

❖ Yemeğinizi evde yiyin, dışarıdan bir takım şeyler yemeyin. Akşam yemeğinin hafif olmasına dikkat edin. İsteddiğiniz ve bünyenizin alışık olduğu yemeklerden yemeğe çalışın.

❖ Sınava giderken yanınızda götürmeniz gereken belge ve malzemeleri (nüfus cüzdanı, sınav belgesi, vb.) ertesi gün giyeceklerinizi akşam yatmadan hazırlayın, rahat kıyafetler seçin, mümkünse duş alıp uyumaya geçin.

❖ Sınava giderken sizinle birinin eşlik etmesini istiyorsanız pozitif, sakın tavırlı insanlarla gitmeye özen gösterin.



SINAV ANI TAKTİKLERİ

❖ Öncelikle size verilen soru kitapçığını baştan sona kontrol ediniz ve eksik sayfa, baskı hatası veya okunmayan kısımlar varsa sınav sorumlusuna mutlaka bildirin. Soru kitapçığının ön kapağındaki ad, soyadı bölümünü mutlaka doldurunuz Soru kitapçığının üzerindeki numarayı cevap kâğıdınıza mutlaka kodlayınız.

❖ Sınavın İlk 15 Dakikası Önemlidir. Genellikle adaylar bu dakikalarda hata ve panik yaparlar. Bu süreyi ısınma süresi olarak düşünün ve rahatlayın.

❖ Derin Nefes Alın Sınava başladığınız anda her şeyi unuttuğunuz duygusuna kapılabilirsiniz. Bu, geçici bir durumdur. Sınava giren her aday bu durumla karşılaşabilir. Dert etmeyin, geçer. Birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu duygu kendiliğinden yok olur. Değişimi hissetmezsiniz bile. Sınav süresince moraliniz bozulduğunda, konsantrasyonunuz dağıldığında ve yorgunluk hissettiğinizde nefes egzersizi yapabilirsiniz.

❖ En İyi Bildiğiniz Alandan Başlayın ve Strateji Değişikliği yapmayın.

❖ Soru Köklerini İyi Okuyun Soruları doğru okuyun. Uzun paragraflı sorulardan korkmayın ve ön yargıyla yaklaşmayın. Asıl, uzun paragraflı soruları çözenin daha kolay olduğunu unutmayın. Çünkü o tür soruların cevapları metnin içinde saklıdır.

TYT ve AYT'de soruların
% 10'u çok kolay, %10'u da çok
%20'si kolay, % 20'si zor
% 40'ı normal, düzeydedir.
Sınavdan niye korkuyorsunuz?
Soruların % 70'i rahatlıkla çözülebilecek
türden **UNUTMAYIN!!!**



PSİKOLOJİK DANIŞMA REHBERLİK SERVİSİ



