

“YKS’ye nasıl çalışmalısınız?”

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı **Sebahat Başusta**, “YKS’ye son ay nasıl çalışmalısınız?” sorusunun yanıtlarını verdi. Sınav gününe kadar nasıl hazırlanılması gerektiğinin ipuçlarını veren Başusta, ders çalışmak kadar beslenmenin de önemli olduğuna dikkat çekti.

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı **Sebahat Başusta**, YKS için son aya girmiş öğrencilere tavsiyelerde bulundu. Başusta, “9. sınıftan itibaren 4 yıldır hazırlanmakta olduğunuz YKS hazırlık sürecinde son ayı değerlendirme şeklinizi sınav sonucunun belirlenmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu nedenle, yapmanız gereken çalışmaları en verimli şekilde planlayın ve bu son günlerde o plan doğrultusunda ilerleyin. Bunun yanı sıra gerek sınav stratejileri gerek günlük uyku ve beslenme rutininizi gözden geçirin ve sizin için en doğru olan yöntemleri benimseyin” dedi.

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı **Sebahat Başusta**, “YKS’ye son ay nasıl çalışmalısınız?” sorusunun cevabını ise şöyle verdi:

“Konu eksiklerinizi 15 gün içinde tamamlayacak şekilde bir plan oluşturun. Tamamladığınız konulara ilişkin tüm soru tiplerine hâkim olmanız için kaynak taraması yapın. Bu dönemde ağırlık verdiğiniz çalışmaların YKS’de size kazandıracığı artı netleri hatırlayın. Her günü deneme çözerek değerlendirin. Hafta içi belirli günlerde derslerin ayrı ayrı denemelerini, belirli günlerde ise TYT ve AYT denemesi çözün. Hafta sonları ise mutlaka TYT ve AYT denemesi çözün. Bazı konuların bazı soru tiplerinde sıklıkla yanlış yaptığınızı fark ettiyseniz, bu soruları bir yere not edin ve her gün çözümüne bakın. Sıklıkla unuttuğunuz bilgileri her gün göreceğiniz yerlere asın. Stratejik ilerleyin. Daha kolay ve hızlı bir sürede geliştireceğiniz konu veya soru tipini öne alın. Bu sırada sınavda sorulma sıklığına da dikkat edin. Tüm denemelerinizde gerçek sınav koşullarını yaratın. Kurşun kalemle çözün ve müzik, telefon vb. alışkanlıklarınızdan uzakta olun. Hasta hissettiğinizde de kendinizi zorlayın. Deneme sınavlarındaki hatalarınızın öğrenmeye dönüşmesi için bir fırsat olduğunu hatırlayın. Bunu test etmek için de hatalı sorularınızı belirli bir zaman geçtikten sonra yeniden çözün. Günlük 6-8 saatlik uyku düzeninizi sürdürün ve beslenme alışkanlıklarınızın aynı kalmasına dikkat edin.”

“DENEME SINAVI SIKLIĞINIZI ARTIRIN”

Başusta, son hafta yapılması gerekenleri de şöyle sıraladı:

“Son hafta da ders çalışmaya devam

edin. Deneme sınavı çözme sıklığınızı artırın. Tüm derslerin geçmiş 10 yıl sorularını ve MEB kazanım testlerini çözdüğünüzden emin olun. Sınava gireceğiniz okulu görün, mümkünse sınıfınıza ve sıranıza bakın. Sınav stratejinizi netleştirin. Zihninizde sınavı önceden yaşayın. Gözlerinizi kapatıp, kitapçıkların dağıtıldığını, kitapçık türünü cevap kâğıdına kodladığınızı, soruları rahatlıkla çözebildiğinizi, uğraştıran soruları ‘Bekle beni, elimden kurtulamazsın, daha sonra dönüp seninle ilgilemeyeceğim’ diyerek ertelediğinizi ve daha sonra dönerek yanıtladığınızı, kodlamaları dikkatlice yaptığınızı ve sınavı başarı ile bitirdiğinizi hayal edin. Hedeflediğiniz puanı aldığınızı gösteren sınav sonuç belgesine baktığınızı hayal edin. Kendinizi motive edin. Beslenme ve uyku düzeninize dikkat edin.

“KENDİNİZİ NASIL İYİ HİSSE-DİYORSANIZ ÖYLE VAKIT GEÇİRİN”

Başusta, son gün yapılması gerekenleri de şöyle anlattı:

“Yeni konu öğrenmeye çalışmayın. Yalnızca aklınıza takılan noktalara bakmak için zaman ayırın. Sınavdan bir gün önce dışarıda yemek yemeyin ve alışık olunmayan yiyecekleri tüketmeyin. Sınav gecesini uykuya dalmakta güçlük çekmemek için sınavı yaklaştıkça günlerde uyku düzeninize dikkat edin. Altı saatlik uyku bilimsel olarak yeterlidir. Daha az uyumuş olsa bile bu, kaygı yaratmamalıdır. İnsan bedeni, vücudun birkaç gün için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayacak depolamaya sahiptir. Kendinizi nasıl iyi hissediyorsanız öyle vakit geçirin. Mümkünse evde dinlenin. Sınav hakkında yakınlarınızla yapacağınız konuşmaları en aza indirin.

“İYİ BİR KAHVALTIYLA BAŞLAYIN”

Sınav gününe iyi bir kahvaltıyla başlanması gerektiğini belirten Başusta, son olarak şunları kaydetti:

“Güne iyi bir kahvaltıyla başlayın. Evden çıkmadan Sınav Giriş Belgesini, Kimliğinizi ve şişe suyunuzu yanınıza aldığınızı kontrol edin. Trafiğe kalmamak için evden erken çıkın. Sınavdan 1 saat önce sınav yerinde bulunun. O gün sınavı giren herkesin aynı kaygıyı taşıdığını hatırlayın. Bilgilerin hepsini unutmuş olduğunuzu hissettiğinizde, hepsinin zihninizin içinde olduğunu hatırlayın. Gevşeme ve nefes egzersizlerinden faydalanın. Kodlamaları tam ve doğru bir şekilde yaptığınıza emin olun. Yıl içinde girdiğiniz deneme sınavlarını düşünün. 27-28 Haziran günü gireceğiniz sınavlar bunlardan farklı olmayacak.” (HABER MERKEZİ)

