



“2020 YKS’YE GİRECEK OLAN ADAYLARA SON HAFTA ÖNERİLERİ”

2,5 milyona yakın öğrencinin iyi bir üniversite hayaliyle ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) bir hafta kaldı. 27-28 Haziran tarihlerinde yapılacak sınav öncesi son hazırlıklar yapılırken **Bilfen Liseleri** Bölüm Başkanları öğrencilere tavsiyelerde bulundu. **Bilfen Liseleri** Rehberlik Bölüm Başkanı **Sebahat Başusta**; “Sınava ilişkin düşünceleriniz sınav performansınızı etkileyeceğinden öncelikli olarak gireceğiniz bu sınavı ölüm kalım savaşı olarak nitelendirmeniz sizler açısından olumsuz bir algılama yaratacaktır. “Bu sınavdan şu kadar net yapmalıyım, hata yapmamalıyım, tüm soruları cevaplamalıyım vb.” düşünceler yerine zamanı verimli kullanma, etkin bir sınav stratejisi oluşturma ve var olan konu eksiklerini bu süre içerisinde tamamlamaya çalışmayı odak noktası yapmak sizler için faydalı olacaktır.

Ayrıca, bu dönemde ders çalışmak kadar sağlığınıza da dikkat etmek çok önemlidir. Havaların değişken olması hastalık riskini arttıran bir faktör bu da günlük yaşantınızı hava durumunu dikkate alarak hareket etmenizi gerektirmektedir. Ayrıca uyku düzeni sınava kadar hep aynı biçimde tutulmalı mümkün olduğunca aynı saatte uyuyup uyanmaya dikkat edilmelidir. Bu sıralar beslenme düzeni de bozulabilmektedir. Aşırı, düzensiz veya az yemek yeme davranışı sergilenebilmektedir. Bu durum da sağlıklı bir hale getirilmeli, bu durumdan kaçınılmalı ve düzenli olarak beslemeye dikkat edilmelidir. Haber Merkezi