

Uzmanlar, 'Zor soruyu değil, çok soruyu bilen kazanır' diye uyararak sınav için önerilerde bulundu

YKS'NİN ŞİFRELERİ

Yaklaşık 2.5 milyon genç, yarın ve pazar günü yapılacak Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nda hayatlarındaki üniversiteye girebilmek için yarışacak. Sınavda istenilen puanı alabilmek için sadece bilgi yetmiyor, bu bilgiyi doğru kullanabilmek, iyi bir sınav stratejisine sahip olmak başarıyı artırabiliyor.



TİJEN ATILAT

Uzmanlar, adayların bir soruya takılıp kalmak konusunda uyarıyor. "Zor soruyu değil çok soruyu bilen kazanır" diyen uzmanlara göre, sınavda çok kolay sorular da olacak, kuvvetli öğrenciler de, **MEDİA** **KULÜBÜ** **ULAS** Kampüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nün adaylara uyarıyor:

✓ Bir soruya takılıp kalmaması zamanı iyi kullanamayabilirsiniz. Zor soruyu bilen değil, çok soruyu bilen kazanır.

✓ Sınavda (sınavın ne ise sadece ona odaklanmalısınız. Gereksiz ayrıntılar arasında kaybolmak istemezsiniz. Sınavda ne istiyorsa onun üzerine yoğunlaşmalısınız.

✓ Tüm seçenekler önemlidir, tümünü okumalısınız. Özellikle anlamı bulmediğinizin küçük varsa daha da dikkat etmelisiniz.

✓ İyi bir zamanlama ile turlayabilirsiniz. Yapamadığınız veya şüphe duyduğunuz soruları belli bir işaret koyarak birinci turla sonra tekrar dönebilirsiniz.

✓ Uzun paragraflarda önce soru kökünü okumak, soruya geçerken zamanı verimli kullanmanızda yardımcı olacaktır.

Seçenekleri iyi okuyun

✓ Şıklarda kuvvetli öğrenciler alabilir. İyi seçenek birbirine çok benzeyorsa ikisi de doğru cevap olmayabilir. Diğer seçenekleri iyi okuyarak aradaki ayrıntı yakalayabilirsiniz.

✓ Genelleme dikkat etmelisiniz.

✓ Bazı öğrenciler iyi vakıf olamazlar. Bazen, çoğunlukla, bazıları gibi ifadeler varsa bu seçenekler doğru olma ihtimaline yüksek olduğunu düşünebilirsiniz.

✓ "Bu kadar da kolay olabilir mi?" diye takılmamalısınız. Soru dağılımı için de, çok kolay sorular da olabilir.

✓ Sınavda rahatlamak için kısa mesafeler verebilirsiniz. Özellikle testler arasındaki geçişlerde gözünüzü dinlendirmeniz, derin nefes almanız, kol ve bacak kaslarınızı rahatlatmanız için küçük egzersizler yapmanız iyi gelecektir.

✓ Nefes her şeydir. Belirli sürelerle alacağınız derin nefes birkaç saniye tu tu parlaya yaşayacağınız kendinizi daha iyi hissettirecektir.

EMİN DEĞİLENİZ İŞARETLEMİYİN

✓ Emin olmadığınız soruları asla işaretlemeyiniz.

✓ Kimi zaman seçeneklerden yola çıkmanız gerekebilir. Bazı sorularda seçeneklerden sorunun çözümüne gitmek, çoktan seçmeli sınavlarda diğer bir alternatif olabilir. Yüzde 100 emin olmadığınız bazı sorularda, seçenekleri eleleyerek doğru cevabı yakalayabilirsiniz. Ancak buna bilgiye dayalı olarak yapmalısınız.

Testler arasındaki geçişlerde gözlerinizi dinlendirilmesi, duruşun düzeltilmesi, kol ve bacak kaslarının rahatlaması için küçük egzersizler yapılması iyi gelir. Nefes her şeydir. Belirli sürelerle alacağınız derin nefes birkaç saniye tutulduktan sonra yavaş yavaş verilmesi de rahatlatır. Asla emin olmadığınız soruları işaretleme. Bazı sorularda seçenektan de çözümü bulabilirsiniz.



'SINAV ÖNCESİ BİLİNEMLER UNUTULMUŞ' DÜŞÜNCESİ GERÇEK DEĞİL 15 dakikalık heyecan normal

15 dakikalık heyecan normal

15 dakikalık heyecan normaldir. Sınav ve Yaşam Koordinatörü Mustafa Yazıcıoğlu'ndan sınavla ilişkin soru uyarlar:

✓ Sınavın ilk 15 dakikasında heyecanlanmak normaldir.

✓ Sınavın hemen öncesinde sanki bütün bilinenler unutulmuş gibi bir düşünce oluşsa kapınsa da bunun gerçek

olmadığı ve o anki sınav psikolojisinden kaynaklandığı bilinmeli ve sakin kalmalıdır.

✓ Üniversite sınavında yüzde 20 oranında zor ve yüzde 10 oranında da çok zor sorular sorulmaktadır. Bunlar öğrenciler için "iren sorular"dır. Fren sorular, testin hemen ilk sayfasında çıkabileceği gibi son sayfasında da çıkabilir.

✓ Özellikle matematikte olmak üzere bir soru çözümünde 1-2 dakika geçişler yani fazla zaman harcamadığı düşünülürse kesinlikle geçilebilir, kalan sürede tekrar dönmeyi boş bırakılan sorulara bakılmamalıdır.

✓ Eğer sınavdan kopulduğu fark edilirse birkaç saniye zihnin dinlenmeye ihtiyacı var demektir. Kalem bırakıp gözleri kapamak, alın ve şakakları ovarak veya rahatlatıcı başka bir dinlenme egzersizi yaparak 10-15 saniye gibi bir süre bu amaçla kullanılabilir.

YKS sınavı öncesinde ilçe belediyeleri sınıflarda dezenfektan ve temizlik çalışmaları yapıyor.



ÖSYM: 75 dakika önce sınav yerinde olun

ÖSYM, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye ilişkin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrultusunda gerekli tedbirleri aldıklarını, hazırlıkları tamamlandıklarını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlanan bilgilendirici animasyonu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bilgilere yer verildi: "Adaylar ve sınav görevlileri dışında hiç kimse okul bahçesine alınmayacaktır. Yalnızca bir yakınlarda gelebilirsiniz. Sınav öncesi maske ve dezenfektan dağıtım ÖSYM tarafından yapılacaktır."

ÖSYM, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye ilişkin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrultusunda gerekli tedbirleri aldıklarını, hazırlıkları tamamlandıklarını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlanan bilgilendirici animasyonu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bilgilere yer verildi: "Adaylar ve sınav görevlileri dışında hiç kimse okul bahçesine alınmayacaktır. Yalnızca bir yakınlarda gelebilirsiniz. Sınav öncesi maske ve dezenfektan dağıtım ÖSYM tarafından yapılacaktır."

ÖSYM, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye ilişkin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrultusunda gerekli tedbirleri aldıklarını, hazırlıkları tamamlandıklarını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlanan bilgilendirici animasyonu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bilgilere yer verildi: "Adaylar ve sınav görevlileri dışında hiç kimse okul bahçesine alınmayacaktır. Yalnızca bir yakınlarda gelebilirsiniz. Sınav öncesi maske ve dezenfektan dağıtım ÖSYM tarafından yapılacaktır."

BİLGİ, BİRLİKİM VE YORUMLAMA YETMEYEBİLİR

Sınavda strateji şart

Bilgin Uslu'nun Rektör Selahattin Bayraktar, "YKS, hem TTT hem AYT açısından bilgi, birikim ve yorumlama becerilerini bir arada kullanabilmeyi gerektirmektedir. Bu becerilerin hepsine sahip olmanız bile iyi bir sınav stratejiniz yoksa başarıyla olmak mümkün olmayabilir" dedi. Bayraktar'ın önerileri de şöyle:

✓ Öncüllü sorular genellikle zorlanılan soru tiplerinden oluşur. Verilen öncüllü sorudan ne istendiğini dikkate alarak dikkatli okumak gerekir.

✓ Grafik yorumlamaya gereken sorular rahatlıkla cevaplayabilmek için sorulardır.

Soru ne istiyor?

✓ Hangi ders ya da hangi soru tipi olduğuna ilişkin sorulara doğru cevaplamak için sorunun şifresini anlamak önemlidir.

✓ Özellikle bu metin denilince ulaşılabilecek bilgilerinize göre doğru metne göre doğru cevaplamak önemlidir.

✓ Unutmayın, sınavda bu tür örnek soruları tam olarak okumadan cevaplamak demek değildir.

UZMANLAR SINAV GÜNÜK YUMURTA, YOĞURT, PEYNİR VE FINDIK ÖNERİYOR

Beyninizi doğru besleyin

Beyniniz Üniversitenizi Gasto-nomi ve Metabolizma Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birel Saygı'dan sınav günü için doğru beslenme önerileri:

✓ Beyni kuvvetlendirici yiyecekler şunlardır: Bu, daha fazla zihinsel uyumlaştırmaya yardımcı olarak protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kalınlık kombinasyonları; yumurta ve reçel, yulaf ermesi veya tam tahıl ekmeği ile hazırlanmış bir tost olabilir.

✓ Hafif yemekler tüketin: Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz kendinizi yavaş ve ağır hissedersiniz.

✓ Beyninizi bloke etmeyin: Sınav gününde, sindirim için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kekler gibi



bir beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalıdır. Ayrıca (kolonla, tatlılar ve şekerli ürünler gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Sınav günü tüketilecek enerjisi bir amino asit olan L-triptofan içeren ürünlerin hindi etinden kaçınılmalıdır. Ayrıca proteinli gıdalarla gıda kombinasyonlarından da kaçınılmalıdır. Tek başına yenildiğinde, karbohidratları sızi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbohidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenek-

tir ancak sınav gününde değil. Ayrıca büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbohidratlar ağır ve yavaş sindirimi sağlar.

✓ Bol su için: Ders çalışırken ve sınav süreci boyunca su içmek esastır. Sadece yutmadan yutmadan su içmek, konsantrasyon kaybı, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere neden olabilir.

✓ Gazlı içeceklerden kaçın: Beyninizi kapattığı içeceklerden kaçın. Bunlara başta gazlı içecekler girer.

✓ Yeni takviyelere mesafeli durun: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilse bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Nihayetinde vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilemezsiniz.