



YKS öncesi son uyarılar

» Hayat 3 saate sığmaz

Hafta sonu 3 milyon 250 bin aday üniversite hayali için ter dökcek. Panik yapmayın. Yeni konu öğrenmeye çalışmayın. Bilmediğiniz sorularda takılıp kalmayın. Ve unutmayın hayat 3 saatlik sınavdan ibaret değil. **MAHMUT ÖZAY /2'DE**

YKS'DE SON GÜN UYARILARI:

Hayat sadece bu **üç saatten** ibaret değil



**MAHMET
ÖZAY
İSTANBUL**

Akşam, sınavla girmek olan adaylara stresde bu üç saatte dinlenmeleri için önemli ipuçları verdi. Akşam yatmadan önce kendinizi rahatlatın. Kendi kendinize dinlenmek için en iyisini yaptığınızı, mutlaka başaracağınızı ve hayatın sadece bu üç saatte ibaret olmadığını düşünün. Pratik düşünün. Sınavın getirdiği negatifliği hafifletmek için. Herkesin gırtlak ama tükürük yemeyin. Sınavda sorularla tükürük kalmayın. Zaman kaybetmeden bir soru bir soruya geçin.

EK SÜREYİ İYİ DEĞERLENDİRİN

Doç. Dr. Aslı Baysal Sökmen de "Bu yıl adaylara, TYT'de 120 soru için 135 dakika yerine 145 dakika süre verilecek. 30 dakikalık süre artışı öğrencilerin kaygısını giderecek. Ancak bu ek süre öğrencilerin rahatsız olmalarına sebep olmamalı. 30 dakikalık süre, kararsızlıkla aynı soruda takılarak süren edilmemeli" dedi.



MÜMKÜNSE EVDE DİNLENİN

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta ise bugün ve yarın yapılması gerekenleri sıraladı:

- 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 gecesi uykuya dalmakta güçlük çekmemek için sınava yaklaşan günlerde uyku düzeninize dikkat edin.
- Kendinizi nasıl iyi hissediyorsanız öyle vakit geçirin. Mümkünse evde dinlenin.
- Sınav hakkında yakınlarınızla yapacağınız konuşmaları en aza indirin.

SINAV GÜNÜ NE YAPILMALI?

- Güne iyi bir kahvaltıyla başlayın.
- Evden çıkmadan Sınava 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 sınava giren herkesin aynı kaygı 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. Yarın ve Pazar günü gireceğiniz sınavlar bunlardan farklı olmayacak.