



Uzmanından YKS İçin Son Ay Önerisi

Binlerce adayın üniversiteli olmak için ter dökceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için sayılı günler kaldı. Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta, bu süreci verimli geçirmek için öğrencilere tavsiyelerde bulundu.

<https://www.cnnturk.com/saglik/uzmanindan-yks-icin-son-ay-onerisi>



2,5 milyon kişinin katılması beklenen sınav YKS, bu yıl 27-28 Haziran'da yapılacak. Tüm dünyayı ve Türkiye'yi etkisi altına alan şu zor günlerde özellikle 12. sınıf öğrencileri üniversiteli olabilmek için yoğun bir mücadele veriyor. Sınava hazırlıkta hissedilen kaygıya; virüs ve bu sebepten tüm çalışmaları internet üzerinden sürdürme kaygısı eklendi.

Bu süreçte, psikolojik dayanıklılığı arttırmak ve ders çalışma düzenini sağlamak adına uygulanabilecek birçok yöntem bulunduğu altını çizen Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta, YKS için son aya girmişken öğrencilere önerilerde bulundu. YKS hazırlık sürecinde son ayı değerlendirme şeklinin sınav sonucunu belirlemede büyük rol oynadığına dikkat çeken Başusta, “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.

SON AY İÇİN BU ÖNERİLERE DİKKAT!

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Ba usta, "YKS'ye son ay nasıl  alı malısınız?" sorusunun cevabını verdi. Ba usta,  ğrenciler için  onerilerini şöyle sıraladı:

“Konu eksiklerinizi 15 gün içinde tamamlayacak şekilde bir plan oluşturun. Tamamladığınız konulara ilişkin tüm soru tiplerine h kim olmanız için kaynak taraması yapın. Bu dönemde ağırlık verdiğiniz çalışmaların YKS’de size kazandıracağı artı netleri hatırlayın. Her günü deneme çözerek değerlendirin. Hafta içi belirli günlerde derslerin ayrı ayrı denemelerini, belirli günlerde ise TYT ve AYT denemesi   z n. Hafta sonları ise mutlaka TYT ve AYT denemesi   z n. Bazı konuların bazı soru tiplerinde sıklıkla yanlışla gittiğinizi 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 geli tireceğiniz konu veya soru tipini  ne 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   z n. Günlük 6-8 saatlik uyku düzeninizi sürdürün ve beslenme alışkanlıklarınızın aynı kalmasına dikkat edin.”

SON HAFTADA DENEME SINAV ÇÖZÜMÜ ARTIRIN

Kalan son haftada da ders çalışmaya devam edilmesi gerektiğini ve özellikle deneme sınavı çözme sıklığının artırılması gerektiğini dikkat çeken Ba usta, “Tüm derslerin geçmiş 10 yıl sorularını ve MEB kazanım testlerini   zd ğ n zden emin olun. Sınava gireceğiniz okulu g r n, mümkünse sınıfınıza ve sıranıza bakın. Sınav stratejinizi netle tirin. Zihninizde sınavı önceden ya ayın. Gözlerinizi kapatıp, kitapçıkların dağıtıldığını, kitapçık türünü cevap k ğıdına kodladığınızı, soruları rahatlıkla   zebildiğinizi, uğra tıran soruları ‘Bekle beni, elimden kurtulamazsın, daha sonra dönüp seninle ilgileneceğim’ 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” diye konuştu.

SON GÜN YENİ KONU ÖĞRENMEYE ÇALIŞMAYIN

Sınava 1 gün kala öğrencilerin yeni konu öğrenmek için çaba göstermemesi gerektiğini vurgulayan Ba usta, sözlerine şöyle devam etti:

“Yalnızca aklınıza takılan noktalara bakmak için zaman ayırın. Sınavdan bir gün önce dışarıda yemek yemeyin ve alışık olunmayan yiyecekleri tüketmeyin. Sınav gecesı uykuya dalmakta güçlük çekmemek için sınava yaklaşılın günlerde uyku düzeninize dikkat edin. Altı saatlik uyku bilimsel olarak yeterlidir. Daha az uyunmuş 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.”

UZMANINDAN SINAV GÜNÜ ÖNERİLERİ

Sınav günü için öğrencilerin güne iyi bir kahvaltı ile başlayıp, evden çıkmadan gerekli olan Sınava Giriş Belgesi, kimlik ve suyun yanlarında olmasını kontrol etmenlerini söyleyen Başusta, önerilerini şöyle sıraladı:

“Trafığe kalmamak için evden erken çıkın. Sınavdan 1 saat önce sınav yerinde bulunun. O gün sınava 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.”