



YKS Hazırlık Sürecinde Son Ay Önerisi

“YKS için son aya girdik. Peki son ay sınava nasıl çalışmalıyız?”

<https://kayserihakimiyet2000.com/haber/yks-hazirlik-surecinde-son-ay-7076.html>



Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan şu zor günlerde özellikle 12. sınıf öğrencileri için mücadelenin kaçınılmaz olduğu bir yıl geçiriyoruz. Sınava hazırlıkta hissedilen kaygıya bir de kendimizin ve sevdiklerimizin hayatını riske atan virüs ve bu sebepten tüm çalışmalarınızı alışık olmadığımız ev ortamında, internet üzerinden sürdürme kaygısı eklendi. Bu süreçte, psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak ve ders çalışma düzeninizi sağlamak adına uygulayabileceğiniz birçok yöntem bulunduğunun altını çizen Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta, YKS için son aya girmişken öğrencilere tavsiyelerde bulundu. Başusta, “9. sınıftan itibaren 4 yıldır hazırlanmakta olduğunuz YKS hazırlık sürecinde son ayı değerlendirme şekliniz 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 Başusta, "YKS'ye son ay nasıl çalışmalısınız?" sorusunun cevabını ise şöyle verdi:

Son Ay

- 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 kazandıracakları 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 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 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.

Son Hafta

- Son hafta da ders çalışmaya devam edin. Deneme sınavı çözme sıklığınızı arttırın.

- 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 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.

Son Gün

- 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 sınava yaklaşılan 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.

Sınav Günü

- G ne iyi bir kahvaltıyla başlayın.
- Evden  ıkmadan Sınava Giriř Belgesini, Kimli inizi ve şişe suyunuzu yanınıza aldı ınızı kontrol edin.
- Trafi e kalmamak için evden erken  ıkın. Sınavdan 1 saat önce sınav yerinde bulunun.
- O gün sınava giren herkesin aynı kaygıyı taşıd  nı hatırlayın.
- Bilgilerin hepsini unutmuş olduğunuzu hissetti inizde, hepsinin zihninizin içinde olduğunu hatırlayın.
- Gevřeme ve nefes egzersizlerinden faydalanın.
- Kodlamaları tam ve doğru bir şekilde yapt  nıza emin olun.
- Yıl içinde girdi iniz deneme sınavlarını düşünün. “27-28 Haziran günü girece iniz sınavlar bunlardan farklı olmayacak.”