



YKS'ye Son Ay Nasıl  alışmalısınız?

Binlerce adayın  niversiteli olmak için ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için son 1 aya girildi. 2,5 milyon kişinin katılması beklenen sınav, 27-28 Haziran'da yapılacak

<https://www.mygazete.com/egitim/yksye-son-ay-nasil-calismalisiniz-h41615.html>



Binlerce adayın  niversiteli olmak için ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için son 1 aya girildi. 2,5 milyon kişinin katılması beklenen sınav, 27-28 Haziran'da yapılacak.

Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan günlerde özellikle 12. sınıf öğrencileri için mücadelenin kaçınılmaz olduğu bir yıl geçiriliyor. Sınava hazırlıkta hissedilen kaygıya alışık olmadığımız ev ortamında, internet üzerinden sürdürme kaygısı eklendi. Bu süreçte, psikolojik dayanıklılığı arttırmak ve ders çalışma düzeninizi sağlamak adına uygulanması mümkün birçok yöntem bulunduğunun altını çizen Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta, YKS için son aya girmişken öğrencilere tavsiyelerde bulundu.

Plan doğrultusunda ilerleyin

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 Sebahat 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 kazandıracığı artı netleri hatırlayın” dedi

Sorular ve denemeler

Başusta çalışma modeli için ayrıca şunları söyledi, “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” dedi

Hastaysanız kendinizi zorlayın

“Stratejik ilerleyin. Daha kolay ve hızlı bir sürede geliştireceğiniz konu veya soru tipini öne alın. Bu sırada sınavda sorulma sıklığına da dikkat edin” diyen Başusta, “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” diye konuştu

Sınavı zihninizde önceden yaşayın

Günlük 6-8 saatlik uyku düzeninizi sürdürün ve beslenme alışkanlıklarınızın aynı kalmasına dikkat edilmesi gerektiğini hatırlatan Başusta son haftaya girildiğinde ders çalışmaya devam edilmesi gerektiğini ve deneme sınavı çözme sıklığının arttırılmasını belirtti. Başusta, “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” diye konuştu.

Son güne dikkat!

Sınava girecek olan öğrencilerin kendilerini motive etmesi gerektiğini söyleyen Başusta, “Kendinizi motive edin.Beslenme ve uyku düzeninize dikkat edin.Son gün ise 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 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” dedi.

Evden erken çıkın

Başusta son olarak, “Kendinizi nasıl iyi hissediyorsanız öyle vakit geçirin. Mümkünse evde dinlenin.Sınav hakkında yakınlarınızla yapacağınız konuşmaları en aza indirin.Sınav GünüGüne 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 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” diye uyarıda bulundu.