



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ



SINAV STRATEJİLERİ

YKS'ye AZ KALA...

Sevgili öğrenciler, sınav öncesi birtakım hazırlıklar yaparak bugünlere gelmiş bulunmaktayız. Sınavlarda başarılı olmanızda bilgi düzeyinizin yanında, bu sınava psikolojik, fiziksel ve taktiksel yönden de hazırlıklı olmanız çok önemlidir. Sizlerin sınavlarda en iyi sonucu alabilmeniz için sizlere bazı hatırlatmalarda bulunduk. Bu hatırlatmaların sizler için önemli olduğunu düşünüp, uygulamaya özen gösterin.

KALAN SÜREDE NE YAPMALIYIM?

01

ZAMAN PLANLAMASI

Sınava kadar kalan zamanı iyi değerlendirebilmek adına iyi bir zaman planlaması yapmalısınız.

02

ANALİZ

İçinde bulunduğunuz şartları iyi analiz edin; çalışma sürecinizi, geçmiş yılların soru dağılımlarını, soru çıkma ihtimali yüksek konuları belirleyip programınızı bunlara göre uyarlayın.

03

ÖZET VE TEKRAR

Sınav yaklaştıkça eksik olduğunu düşündüğünüz bazı konular olacaktır. Bu yüzden özet ve tekrar yaparak eksiklerinizi gidermeniz çok önemlidir. İşlenen konulara sık sık göz atmanızda fayda var.

04

ÇIKMIŞ SORULAR

Halâ çıkmış soruları çözmediyseniz, mutlaka geçmiş yılların sınav sorularını (YKS, ALES) çözün.

05

DENEME ÇÖZÜMÜ

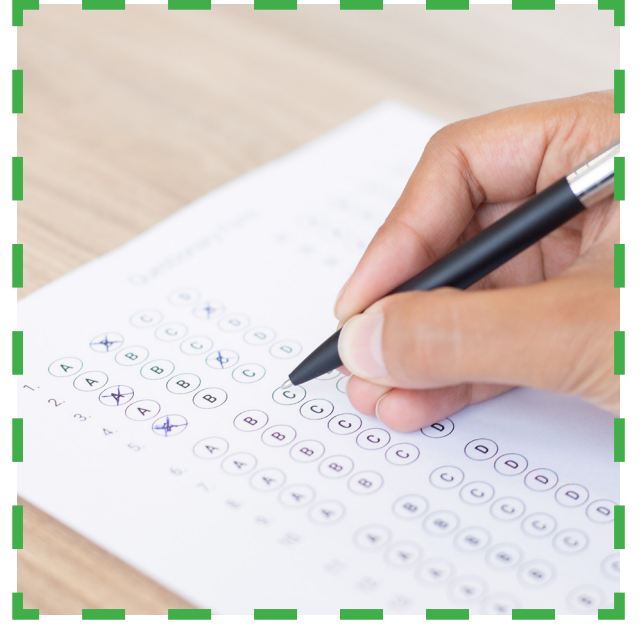
Denemeler sınavın birer provasıdır, bu yüzden bu dönemden itibaren deneme çözümü önem kazanmaktadır. Hangi konu veya soru tarzında hata yaptığınızı belirlemek sınavda o hatayı yapmamanızı sağlar. O yüzden mutlaka deneme çözümü yapın. Hatta denemelerinizi gerçek sınav saatinde ve sınav kurallarına uygun olarak çözün.



Denemelerde Doğru Sayısını Arttırmak İçin;

- » Asla sorularla inatlaşmayın, yapamadığınız soruyu boş bırakıp diğer soruya geçin. Vaktiniz kalırsa boş bıraktığınız sorulara geri dönün.
- » Sorularda sizden isteneni bulmaya çalışın, kendi yorumunuzu katmayın.
- » Mutlaka bütün şıkları okuyun.
- » Kalemsiz soru çözmezsiniz.
- » Altı çizili, koyu renkli yazılmış yerlere dikkat edin.
- » Soru kökünü dikkatli okuyun.
- » Sorulara önyargısız yaklaşın, uzun soru zor soru demek değildir.
- » Hızınızı belli aralıklarla kontrol edin; kalan sınav sürenizin farkında olun.

» Boş bırakmak, yanlış yapmaktan iyidir, bunu unutmayın.



06

UYKU VE BESLENME DÜZENİ

Artık uyku ve beslenme düzeninize de çok dikkat etmelisiniz.

Uyku,

- » Sınavdan önceki günlerde biyolojik saatinizi ayarlamanız uygun olur.
- » Özellikle pandemi sürecinde çok geç saatte yatıp yine geç saate kadar uyumak gibi alışkanlıklar edinmiş olabilirsiniz. Bu alışkanlığı terk etmeye çalışın.
- » Çok ya da az uyumaya kalkışmayın.
- » Uyumak için herhangi bir ilaç kullanmayın.
- » Yatmadan önce yemek yemeyin.
- » Uyumakta zorlanıyorsanız ılık suyla duş alın.
- » Yine de uyku düzensizliğiniz varsa bunu sorun haline getirmeyin, daima olumlu düşünün.

Beslenme,

- » Hazır yiyecekleri ve abur cubur gıdalarını fazla tercih etmeyin.
- » Çok yağlı yemeyin.
- » Gazlı içecek, kafein vs. tüketimini en aza indirin.

- » Çok yemek yiyerek mideyi zorlamayın.
- » Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeye çalışın.
- » Uzun süreli aç kalmamaya çalışın.

Ders Çalışmayı Ne Zaman Bırakmalıyız?

Herkes için geçerli bir kural söz konusu değildir, fakat sınava 1 gün kala çalışmaların bırakılması yerinde olacaktır.



Sınavdan Birkaç Gün Önce Tüm Hazırlıkları Gözden Geçirin!

- » Sınav giriş yerinizi önceden görün, ulaşım ile ilgili planlarınızı yapın.
- » Sınav giriş belgenizin çıktısını alın.
- » Sınava giderken yanınızda bulunması gerekenleri (sınav giriş belgesi, kimlik kartı, su) önceden hazırlayın.

SINAVA BİR HAFTA KALDI, ŞİMDİ NE YAPIYORUZ?

- » Bedenen ve zihnen sizi yorabilecek aktivitelerden uzak durmanız, ertesi gün daha dinç uyanmanıza yardımcı olur.
- » Aileniz ve sevdiğinizlerle yapacağınız sıcak bir sohbet sizi rahatlatacaktır; bunu ihmal etmeyin.
- » Gerilmenize ve mutsuz olmanıza neden olabilecek her şeyden kaçınmalısınız.
- » Sınav giriş belgenizi ve kimlik kartınızı sabah rahatça bulabileceğiniz bir yere koymalısınız. Sınav salonuna girişte bu ikisi lazım olacak.
- » Daha önce yemediğiniz-içmediğiniz her türlü gıdanın midenizi bozabileceğini unutmayın.
- » Uyku düzeninizi ayarlamak için her gece aynı saatte yatmaya özen gösterin.
- » Uykudan önce yatakta dönüp dururken “sınav zor olursa ne yaparım” gibi olumsuz düşünceler yerine sizi mutlu eden ve güvende hissettiren şeyler düşünmek ve kendinize olumlu telkinlerde bulunmak işinize yarayabilir.



PEKİ, SINAV SABAHI NE YAPIYORUZ?

- » Uyanma saatini ayarlarken kahvaltı için vakit ayırmayı unutmayın. Hafif bir kahvaltı sizi güçlü kılar.
- » Giyinirken rahat kıyafetler seçmeye özen gösterin. Giydiğiniz kıyafetlerin çok ince veya çok kalın olmamasına dikkat edin. Üzerinizde herhangi bir metal, tel toka, yüzük, küpe, saat, takı, para olmazsa bir sorun yaşamazsınız.
- » “Ben zaten içmeyeceğim” desanız de içmeyi düşünmeseniz de yanınızda şeffaf şişede su bulundurun.
- » Sınav binasının bulunduğu konuma göre plan yapın. Saat 08.45-09.00 gibi sınav binasının önünde olursanız sorunsuz bir şekilde giriş yaparsınız.



NOT: 10.00'dan itibaren sınav binasına girişlerin yasaklanacağını unutmayın!

SALONDA NE YAPIYORUZ?

- » Sınav başlamadan önce lavabo-tuvalet ihtiyacınızı karşılamayı unutmayın. Sınav süresince tuvalete gitmek yasak.
- » Sıranızı rahat edebileceğiniz şekilde ayarlayın.
- » Bildiklerinizi unutmuş gibi hissedebilirsiniz; kitapçığı açtığınız anda hepsini bir bir hatırlayacağınızı unutmayın.
- » Gerildiğinizi hissettiğiniz an nefes egzersizleri yaparak daha iyi hissedebilirsiniz.
- » Kitapçığı hızlıca kontrol edin. Kitapçığın sizin adınıza olduğundan emin olun. Ardından, kitapçıkta basım hatası veya eksik sayfa var mı diye bir göz atın. Burada sadece kitapçığa bakın, soruları çözmeye çalışmayın.
- » Kitapçık numarası başta olmak üzere gereken yerleri kodlayıp, imzalamayı unutmayın.

SINAV ANINDA NELER YAPABİLİRSİN?

- » Sınav görevlisinin uyanızı istediği kurallara uymaya özen gösterin.
- » Deneme sınavlarında hangi testten başlıyorsanız yine aynı testten başlayın. Aynı sırayla devam ederek oluşabilecek riskleri ortadan kaldırmış olursunuz.
- » 1 veya 2 sayfada bir kodlama yaparsanız hem süreden kazanırsınız hem de kaydırma yapma ihtimali ortadan kalkar. Sınav sonuna doğru her ihtimale karşı kodlamalarınızı kontrol etmeyi ihmal etmeyin.
- » Turlama tekniğini kullanın. İlk turda yapabildiğiniz soruları çözün. İlk turda çözemediğiniz soruları ikinci turda daha kolay çözebileceksiniz. Bu teknik, süreyi verimli kullanmanızı, böylece tüm soruları görmeyi sağlayacaktır.
- » Sınavdaki her soru değerli. Bütün soruları mutlaka okuyun. "Zaten yapamıyorum, bakmaya gerek yok" gibi düşünmeyin. Emin olun ki çok kolay sorularla da karşılaşacaksınız.

- » Uzun soruların zor olacağını düşünüp okumamazlık etmeyin.
- » Doğru cevabı bulduğunuzu düşünseniz de tüm şıkları okuduktan sonra işaretleme yapın.
- » Her dakika saate bakıp canınızı sıkmaya gerek yok, zaten her bölümü ortalama kaç dakikada çözebileceğinizi biliyorsunuz.
- » İki şık arasında kaldığınızda o soruya bir işaret koyup daha sonra dönmek üzere onu erteleyin.
- » Yorulduğunuzda, gerildiğinizde ve bölümler arasında geçiş yaparken bir dakika gözlerinizi kapatıp sakinleşin. Yorulduğunuz zaman ara verin, birkaç dakika dinlenin; bu sizi rahatlatır ve odaklanmanız kolaylaşır.
- » Soruların zorluk seviyesi birbirinden farklı olsa da getireceği puanın eşit olduğunu unutmayın.
- » Kodlamayı son ana bırakmayın. Optik kodlama için ek süre verilmeyecek, bunu unutmayın.
- » Sınavdan erken çıkmak için acele etmeyin, süreyi sonuna kadar kullanın.
- » Sınav bitiminde; kitapçığı, cevap kâğıdını (optik), sınav giriş belgesini görevliye teslim etmeyi unutmayın.

