



YKS

SINAV ÖNCESİ SON UYARILAR

YKS 1. Oturum
Temel Yeterlilik Testi (TYT)

30 Haziran 2018 (Cumartesi)
Saati: 10.15

YKS 2. Oturum
Alan Yeterlilik Testleri (AYT)

1 Temmuz 2018 (Pazar)
Saati: 10.15

YKS 3. Oturum
Yabancı Dil Testi (YDT)

1 Temmuz 2018 (Pazar)
Saati: 15.45





Sınav Yaklaşırken Nasıl Çalışmalıyım?

- Oldukça fazla soru tipi çözmeye çalış. Bunun için farklı yayın ve kaynaklardan faydalanabilirsin.
- Deneme sınavları ile kendini dene, performansını görme fırsatı yakala.
- Denemeleri gerçek bir sınav gibi çöz, süreni ayarlamayı ve masa-sandalye kullanmayı unutma. Bu sınav ortamına hazırlıklı olmanı sağlayacak.
- Denemeni tamamladıktan sonra yanıtlarını dikkatle kontrol et. Yapamadığın soruların yanıtlarını öğrenmeye çalış.
- Geçmiş yıla ait soruları çöz ve mutlaka çözüm yollarını öğren.
- Sınav kaygısı yaşıyorsan bu durumu mutlaka bir uzmanla paylaş.

Sınavdan Önceki Süreçte Neler Yapmalıyım?

- Yatma ve kalkma saatlerinin düzenli olmasına özen göster. Günde 8 saat kadar uyumaya çalış.
- Sınava gireceğin okulu hatta sınav salonunu önceden mutlaka görmeye çalış.
- Sınavdan önceki akşam ılık bir duş al. Aynı zamanda uyumayı kolaylaştıracaktır.
- Sınava giderken rahat ve hava koşullarına uygun kıyafetler giymeye özen göster.
- Geçmişteki başarısızlıklarını asla aklına getirme, olumsuz düşünme.
- Beslenme, beyin gelişimi ve hafızayı etkilemektedir. İnsan hafızası, zekası ve konsantrasyonu üzerine etkisi büyüktür. Beslenmene dikkat et.
- Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazan ve asla öğün atlama.



Sınav Anı

- Sınav kitapçığındaki bir bölüme başlamadan önce o bölümü çok hızlı bir şekilde gözden geçir.
- Hız ve dikkatin arasında uygun bir denge kur.
- Bir soruda belli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamamışsan uğraşmaktan vazgeç ve soruyu bırak.
- Sorulara ön yargıyla yaklaşma.
- Geçen zamanla çok fazla ilgilenme. Her bölüm için zaman kontrol etmen yeterli.
- Gireceğin sınavlarda bazı çok güç sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olma.
- Cevaplarını, cevap kağıdına gruplar halinde kodla Soruları bölüm bölüm cevap kağıdına “bir kerede” geçirmek hem zamandan büyük tasarruf sağlar, hem de dikkat kopmalarını engeller.

Sınav Kaygısı

SINAV KAYGISINI AZALTAN FAKTÖRLER

Sınavlara en iyi şekilde, bir plan ve program dahilinde hazırlanmak, çalışmalarını asla ertelememek, zamanı akıllı kullanmak, beklentiyi gerçekçi tutmak, olumsuz duygu, düşünce ve başarısızlıklardan kurtulmak için alınması gereken tedbirlerdir.

SINAVLARDAN ÖNCE;

- Çalışma alışkanlıklarınızı ve sınava ilişkin tutumlarınızı gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışın.
- Zamanı iyi kullanmayı öğrenin.
- Kendinizi rahat hissederseniz sınavlarda panik yaşamazsınız.
- Beslenmenize ve uykunuza dikkat edin.
- Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye ve ya sabaha bırakmayın.
- Sınava elinizden geldiğince hazırlanmış olma duygusu, kendinizi rahat hissetmenize ve kaygınızı azaltmanıza yardımcı olur.
- Sınavlardaki tutumunuz ve kendinize ilişkin olumlu bir düşünce yapısı geliştirmeye çalışın.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Beklentilerinizin gerçekçi ve hedeflerinizin ulaşılabilir olmasına dikkat edin.

SINAV KAYGISIYLA BAŐA-ÇIKMA TEKNİKLERİ

- Düşünceleri Durdurma Tekniđi,
- Kendi Kendine Telkin Etme Tekniđi,
- Dikkatini Başka Noktalara Odaklama Tekniđi,
- Köprü Objeler Kullanma Tekniđi,
- İç-Diyalođu Kurma Tekniđi ,
- Gevşeme Tekniđi .

Bu teknikler hakkında bilgi almak için okulumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezine başvurabilirsiniz.

Sınavınız iyi veya kötü geçsin, sınavdan sonra kendinizi ödüllendirin;kendinize sevdiğiniz bir şeyler alın, hoşlandığınız bir şeyler yapın. Ancak sonrasında sınavda başarısız olduğunuz konuları tespit edip eksikleriniz ve yanlışlarınız üzerinde durun, bir sonraki sınavda başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini planlayın ve bunları uygulamaya çalışın.

Dikkat

Adaylar, sınavın sabah oturumlarında saat **10.00**'dan sonra; öğleden sonra oturumunda ise saat **15.30**'dan sonra sınav binalarına, sınavın cevaplama süresi başladıktan sonra sınav salonlarına alınmayacaklardır.
Sınav yerine vaktinde ulaş!





**TÜM ÖĞRENCİLERİMİZE
SINAVDA BAŞARILAR
DİLERİZ.**