



# CUMHURİYET FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Yüksek Öğretim Kurumları Sınavına çok az bir zaman kala, hazırlık sürecinin yoğunluğu ve stresinin yanında salgınla da mücadele eden öğrencilerimize ÇALIŞMALARINDA BAŞARILAR DİLİYORUZ.

## YKS'YE SON 8 GÜN KALA

Bu dönemde yapılacak en verimli çalışma, her gün deneme çözmektir. Deneme sonunda yanlış yaptığınız soru tiplerine bakın. Çok sessiz ve kusursuz ortamda deneme çözmek gerçek sınava konsantre olmanızı zorlaştırabilir. Beyniniz neye alışırsa onu arar. Deneme saatlerinizi mümkünse sınav saatine göre ayarlayınız. Unutmayın sınavda 2 saat 15 dakika oturacaksınız ,fiziksel olarak alışmanız lazım. Denemeleri kurşun kalem ve optik form kullanarak çözüünüz. Denemelerde size en doğru stratejii bulmaya çalışın. Zorlandığınız ve okuyup anlayamadığınız soruyla inatlaşmayın. Turlama tekniğini kullanın, 2. turda zorlandığınız soruları, kendiniz duyacak şekilde fısıldayarak okuma yöntemi ile çözmeye çalışın. Her gün yarım saat kitap okumak , okuma hızınızı artırabilir. Sınava yeterli hazırlık yapmadığınızı ve eksik konunuzun çok olduğunu düşünüyorsanız soru çıkma olasılığı yüksek konulara ağırlık vererek çalışın.Sene boyunca çözerken zorlandığınız soru tiplerini tekrar gözden geçirin.

Bu dönemde uyku saatinizi düzenleyiniz. Sabah en geç 07.00'de uyanıp kahvaltınızı 08.00 'den önce bitirin. Sabahları yumurtayı kahvaltından eksik etmeyin. Her gün 4-5 tane badem veya ceviz tüketin, fast food ve abur cuburdan uzak durun. Bu tür yiyecekler kan şekerinde ani iniş-çıkışlar yaparak beyni bloke eder. Sizi çalışamaz hale getirir. Kafein ve asitli içecekleri günde bir bardaktan fazla içmeyin. Yeşil çay iyi bir alternatif olabilir, onu da iki fincandan fazla içmeyin.

Her gün açık havada yürüyüş yapın. Kendinizi riske atacak ağır sporlardan uzak durun.

Bu dönemde sınav kaygısı ve stres bozukluğu yaşanabilir. Önemli olan sınav öncesi ve sınav esnasında stres ve kaygıyı yönetebilmektir. Hafif ve orta düzeyde kaygı daha iyi anlamamızı, daha hızlı ve daha uygun tepki vermenizi sağlar. Kaygınız çok yüksekse yumruğunuzu sıkıp bırakabilirsiniz. Nefes teknikleri kullanarak nefesinizi düzenleyin. Örneğin burnunuzdan derin bir nefes alın ve nefesin karnınıza dolduğunu hissedin. Sonra balon üfler gibi 3-4 parçada nefesi ağzınızdan verin. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi iyi hissettiğiniz bir yerde hayal edin. Zorlandığınızı hissettiğinizde kendinize sarılın.

Olumsuz düşüncelerden uzak durun. Kendinize ve yapabileceğinize inanın. Harcadığınızı emeğin karşılığını alacağımız bir sınav geçirmemiz dileği ile başarılar ve kolaylıklar ...