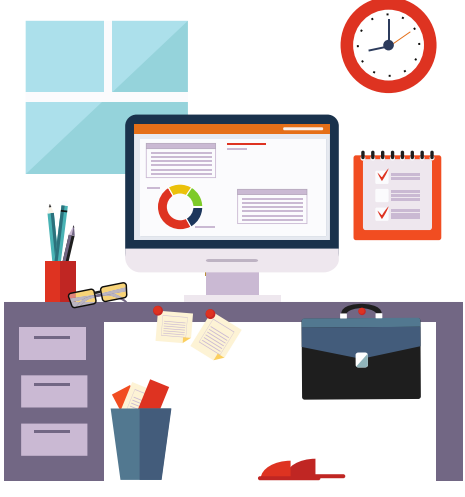


YKS ÖNCESİ ÖNEMLİ TÜYOLAR

Kılıçaslan EVREN



SINAV ÖNCESİ

İçinizdeki pozitif sese kulak verin!

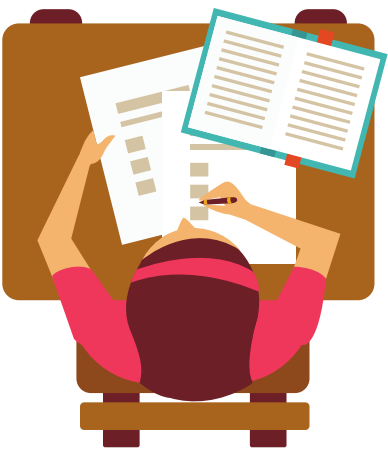
Sınav stresi ile "bütün bildiklerimi unuttum" düşüncesine kapılmanız normaldir. Birçok öğrenci de bu durum söz konusu olabilir. Fakat sınav anında bildiklerinizin aklınıza geldiğini fark edeceksiniz.



SINAV ÖNCESİ

İyi bir kahvaltı yapın. Enerji verecek ve zindelik sağlayacaktır.

Sınavdan önce beslenme ve uyku düzenine dikkat etmelisiniz. Sınav günü kaçta yatıp, kalkacaksınız birkaç gün önceden o düzene girmelisiniz. Vücudumuzun alışık olduğu besinleri yemeye devam etmeli, alışık olmadığımız besinleri tüketmemeliyiz çünkü alışık olmadığımız besinleri tüketmek karın ağrısı ve mide bulantısına neden olabilir.



SINAV ÖNCESİ

Sınava gireceğiniz yeri önceden görmeniz sınav mekânını içselleştirmenizi sağlayacaktır.

Sınav giriş belgesi ve fotoğraflı kimlik kartımız unutmayacağımız bir yere koymalı ve koyduğumuz yeri bir yakınımıza söylemeliyiz. Sınav giriş belgesindeki kuralları dikkatlice okuyup, o kuralları dikkate almalıyız. Sınava gireceğimiz okulun yeri veya ismi değişmiş olma ihtimaline karşı sınava gireceğimiz okulları önceden görmeliyiz. Sınav günü trafiğini göz önünde bulundurarak zamanımız ona göre planlamalıyız.



SINAV GÜNÜ

Sınava gireceğiniz okula mümkün olduğu kadar erken gidin.

Fiziksel olarak bizi yoracak ve sakatlayabilecek aktivitelerden kaçınılmalı, sağlığımıza dikkat etmeliyiz. Sınavdan önce ve sınav anında zihnimizi ve bedenimizi rahatlatmak için nefes egzersizleri mutlaka uygulamalıyız.



SINAV GÜNÜ

TYT sonrası AYT-YDT arası ders çalışmayın.

Tyt oturumu bittikten sonra AYT'ye odaklanılmalı ve 1. Oturumla ilgili moralimizi bozacak konuşmalardan kaçınılmalıdır. Olumlu düşünceler içerisinde AYT'ye girmelisiniz.

Tüm öğrencilerimizin çalışmalarının karşılığını alacakları bir sınav olması dileğiyle başarılar dileriz.