

YKS-2021

Son Taktikler, Öneriler ve Hatırlatmalar

İlker KABA

Uzman Psikolojik Danışman

ikabapdr@gmail.com

[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)

<https://sites.google.com/view/ilkerkaba>

KENDİNİZE GÜVENİN! BAŞARACAĞINIZA İNANIN!



Uzm.Psk.Dnş. İlker KABA

YKS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve ÖNERİLER



- ▶ Fiziksel ve psikolojik sağlığını koruyun.
- ▶ Kaygınızı yönetin.
- ▶ YKS'den, sınavlardan daha önemli şeyler olduğunu unutmayın!

**MORALİNİZİ
YÜKSEK TUTUN!**



**BAŞARILARINIZI FARK EDİN
ve KENDİNİZE OLUMLU
GERİBİLDİRİMLER VERİN.**

**PROBLEM YAŞADIĞINIZDA
YARDIM İSTEMEKTEN
ÇEKİNMEYİN!**

YKS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve ÖNERİLER



Değerli Ebeveynler;

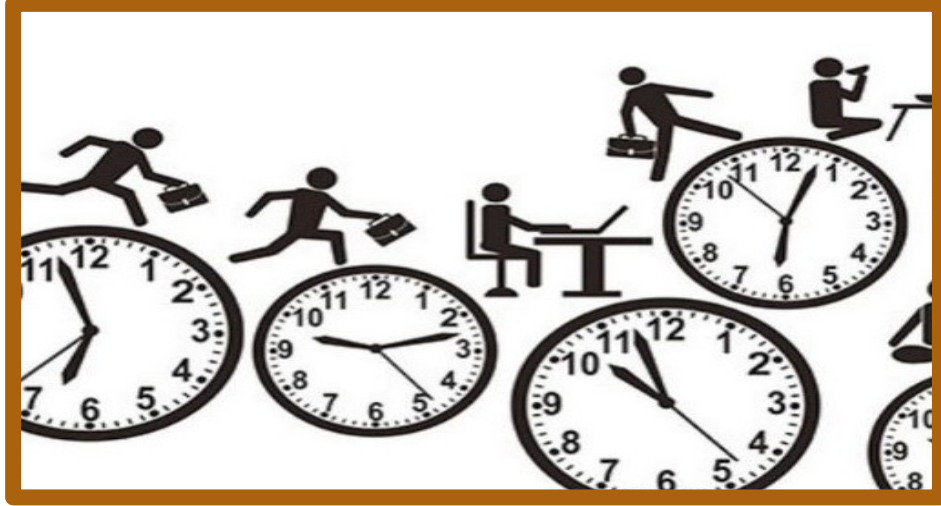
Başkalarıyla
kıyaslamanızın
çocuğunuza hiçbir
faydası YOKTUR!





Hayallerinize ulaşmaya çok yakınsınız artık..

YKS'YE DOĞRU SON TAKTİKLER ve HATIRLATMALAR



Sınava
kadar
olan süre

- ▶ Rutininizi oluřturun!
(Uyku ve yemek düzeni, sınav içi test sıralaması vb...)
- ▶ Duygu durumunuzun iniş-çıkış gösterebileceğini bilin!

SINAVA KADAR OLAN SÜREDE;

- ▶ Güçlendirebileceğiniz sınav konularına yönelin.
- ▶ Olabildiğince çok soru çözün.
- ▶ Mümkün olduğu kadar çok sayıda deneme sınavı çözün.
- ▶ Geçmiş yılların YKS sorularını çözmek önceliğiniz olmalıdır.
- ▶ Deneme ya da soru çözerken **MUTLAKA** süreli çözün!
- ▶ Yapamadığınız soruları sonrasında **MUTLAKA** çözdürün!



SINAV İÇİ RUTİN OLUŞTURMAK İÇİN;

- ▶ Deneme sınavlarında en verim aldığınız taktiklerin,
- ▶ Hangi testten başlayacağınızın,
- ▶ Testleri hangi sırada çözeceğinizin,
- ▶ Kaç dakika ayıracağınızın,
- ▶ İlk başta çözemediğiniz sorulara sonradan dönmek üzere ne tür işaretler koyacağınızın

KARARINI VERİN

Bu son günlerde hep aynı rutini uygulayarak ALIŞKANLIĞINIZI pekiştirin.

- ▶ Hem denemelerde hem de YKS-2021'de en iyi bildiğiniz ve en hızlı olduğunuz testlerden başlamak yararınıza olacaktır.

SINAV ÖNCESİNDE YAPILMASI GEREKENLER

- **Sınav Giriş Belgesi**
ais.osym.gov.tr adresinden ÖSYM şifrenizle kendi profil sayfanıza girerek çıktısını almalısınız. **Siyah-Beyaz yeterlidir.**
- Sınav gecesi **Sınav Giriş Belgenizi** ve **Kimlik Belgenizi** sabah kolaylıkla bulabileceğiniz bir yere koyunuz.
- Sınav belgenizde yazan okul adresine giderek gidiş yöntem ve güzergahınızı kontrol etmelisiniz.
- Sınavdan önceki cuma gününü kendinize zaman ayırarak dinlenerek geçirebilirsiniz.
- **HES kodu** kontrolünü yapın!



SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE;

- ▶ Zihninizi ve bedeninizi yoracak şeylerden uzak durun!
(TV, internet, oyun, yoğun fiziksel aktivite..)
- ▶ Midenizi bozabilecek her türlü hazır ve yağlı yiyeceklerden ve içeceklerden uzak durun!
- ▶ Eve hapsolmayın, temiz hava alın, kısa yürüyüşler yapın!





- ▶ **Kendinizi zihnen motive edin!**
- ▶ **Olumlu iç konuşmalar yapın!**
- ▶ **Konuları unuttum diye endişelenmeyin, sınav başladığında konuları hatırlayacaksınız** ✓
- ▶ **Sınav evraklarınızı akşamdan hazırlayın!**

SINAV SABAHI

- ▶ Sınavdan en az 2-2,5 saat önce uyanmış olun.
- ▶ İyi bir kahvaltı yapın.
(her zamanki gibi ve kararında 😊)
- ▶ Fazla şekerli, sulu ve yağlı yiyecekler yemeyin, kafeinli içecekler içmeyin.



- ▶ **Mevsim koşullarına uygun, rahat edebileceğiniz ayakkabı ve kıyafetler giyin.**
- ▶ **Evden çıkmadan önce sınav evraklarını son kez kontrol edin!**
- ▶ **Sabah sizde gerilim oluşturmayacak ve rahatlatacak sohbetler yapmak, hoşlandığınız bir müziği dinlemek vb. şekilde bir yolculuk yapabilirsiniz.**
- ▶ **Sınava çok kalabalık şekilde gitmeyin!**

SINAV SABAHI

- Pandemi süreci nedeni ile saat 09.00-09.15 gibi sınava gireceğiniz okulda olmanızı öneririm.
- Sınav salonuna saat 10.00'dan sonra giriş yapılamayacak, sınav 10.15'te başlayacaktır.
- Geçen sene olduğu gibi bu sene de, sınav salonlarında gerekli hijyenik önlemler alınacaktır. Bu konuda kaygı duymayın.



**Sınav binalarına girerken
yanınızda bulundurabileceğiniz
eşyalar:**

- Varsa numaralı gözlüğünüz
- Üzerindeki bandı çıkarılmış su şişesi



Sınava Girerken;



- ▶ **Tuvalet ihtiyacınız varsa giderin.**
- ▶ **Olumlu iç telkine devam edin.**
- ▶ **Etrafınızdakilerle sınav hakkında olumsuz konuşmalar yapmayın.**
- ▶ **Doğru nefes alıp vermeye devam edin!**

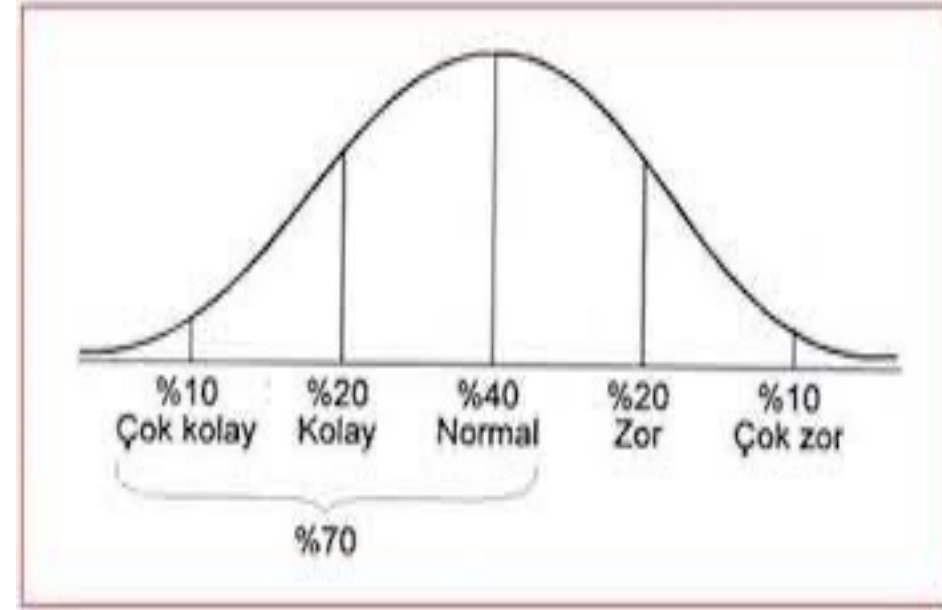
SINAV BİNASINA GİRDİĞİNİZDE;



- Belgenizde belirtilen salonda yerinizi bularak oturun.
- Sıranızın üzerinde kalem, silgi vb. malzemeler yer alacaktır.
- Sınav görevlilerinin yönlendirmelerini dikkatle dinleyin ve yönlendirmelerinin dışına çıkmayın.
- Adınıza hazırlanmış kitapçıkları ve optik formlar dağıtılınca oturma başkanının yönlendirmesi ile kitapçığınızı (herhangi baskı sorunu olup olmadığını) ve optik formunuzu kontrol edin.
- Çok düşük bir olasılık olsa da kitapçıkta bir sorun varsa endişelenmeden oturma başkanına bildirdiğinizde yenisi sağlanacaktır.
- Sınav salonunda zamanı takip edebileceğiniz bir duvar saati olacaktır. Denemelerde oluşturduğunuz zaman planlamasını bu saatten takip ederek süreci yönetebilirsiniz.

Sınav Sırasında;

- ▶ Zor sorulara takılıp kalmayın.
- ▶ Yapamadığınız sorulara işaret koyun sonra tekrar dönün. (turlama tekniği)
- ▶ Soru soru düşünün! Bir soruyu çözerken aklınız önceki sorularda olmasın.
- ▶ Zor sorular moralinizi bozmasın. Unutmayın! Soruların farklı zorluk dereceleri var.



Sınav Sırasında;

- ▶ 4 yanlış cevabın 1 doğru cevabı götürdüğünü unutmayın!
- ▶ Hiçbir fikrinizin olmadığı soruları KESİNLİKLE boş bırakın!
- ▶ Soru kökünü eksiksiz ve dikkatli okuyun!
- ▶ KODLAMAYA dikkat edin!
- ▶ Kaydırma yapmadığınızdan emin olun!
- ▶ Saati, süreyi kontrol etmeyi unutmayın!



4 yanlış bir DOĞRU'yu götürüyor!

Nihayetinde bu bir sınav!
Hiçbir şeyin sizin
sağlığınızdaki ve
sevdiklerinizden önemli
olmadığını UNUTMAYIN!

YKS başta olmak üzere bundan sonra gireceğiniz tüm sınavlarda başarılar dilerim.

İlker KABA

Uzman Psikolojik Danışman

ikabapdr@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ilkerkaba>

[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)