

YKS'YE GÜNLER KALA!

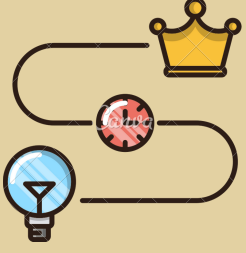
PES ETME

Sınavı pes edenler değil, çalışmayı bırakmayanlar kazanacak!



ÇALIŞMA TEMPONU ARTIR

Uyguladığın ders çalışma süresini ya da hedef soru sayısını artır!



BOL SORU ÇÖZ

Yeni nesil sorular, paragraf soruları ve daha önce çıkmış soruları mutlaka çöz!



DENEME SINAVI ÇÖZ

Alışkanlık kazanmak için, YKS sürelerine uygun ve mümkünse hergün deneme sınavı çöz! Sınava hangi testten başlayacağına karar ver!



TEKRAR VE TELAFİ YAP

Yanlış ve boş sorularının hangi konulardan olduğunu tespit et. Bu konularda bir sonraki denemede de yanlış/boş yapıyorsan tekrar ve telafi yap!



DENEME ANALİZİNİ YAP

Çözdüğün her denemeden yanlış ya da boş olanlarının analizini yap!



KÜÇÜK NOTLAR HAZIRLA

Eksik olduğun konulardaki önemli bilgilerden kendine küçük notlar hazırla, duvarına as!



UYKU DÜZENİNE DİKKAT ET

Uykuna önem ver! Saatinde uyu, saatinde uyan ve yeterince uyumaya dikkat et! Sağlıklı beslen!



YORULDUN MU?

Çok az kaldı parkurun son engelini aşmak üzeresin. Çalışmaya nasıl ve neden başladığını unutma, hatta unutmamak için buraya da yaz!



3 ÜÇ ŞEY TEKNİĞİ

Sınav anında motivasyonunuzun düştüğünü ve kafanızın karıştığını hissettiğinizde, düşüncelerinizi toparlamakta zorlandığınızda ve dikkatiniz dağıldığında kısa bir ara verin ve 3 şey tekniğini uygulayın. Bu teknik siz, kafanızda olan ve kontrol etmekte zorlandığınız düşüncelerden uzaklaştırıp dikkatinizi bulduğunuz ana toplamanızı sağlayacaktır.

- Şu an kokusunu aldığım 3 şey?
.....
- Şu an gördüğüm 3 şey?
.....
- Şu an duyduğum 3 şey?
.....

Not: 3 şey (3 koku, 3 ses, 3 görüntü) bulamazsanız 2 şey bulun, onu da yapamazsanız 1 şey bulmaya çalışın

HAYAL ET VE RAHATLA!



Gözlerini kapat ve her hatırladığında seni mutlu eden bir olay/yer düşün. Bu yer daha önce gittiğin bir yer de olabilir, sadece hayalini kurduğun bir yer de olabilir. Orayı tüm ayrıntılarıyla hayal et. Sıcaklık nasıl, hava nasıl, orda kimler var, etrafta hangi nesnelere sahip, vücudunda neler hissediyorsun, burnuna hangi kokular geliyor... Bunların hepsini hissetmeye çalış.

ÖNEMLİ: Bu çalışmayı sınav başlamadan 5 dakika önce yapmanı tavsiye ederiz. Sınav başladığı anda bu çalışmayı bırakmalısın. Çünkü hayal kurmak hoşumuza gittiği için zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyebiliriz. Unutma ki harcanan zaman "sınava zaman yetmeyecek" düşüncesine neden olabilir.



NEFES EGZERSİZİ

Sınav anında kaygılı hissederseniz, odaklanmakta sorun yaşarsanız ve dikkatiniz dağılırsa veya nefes alışverişiniz düzensizleşirse bu egzersizi 1 dakikalığına uygulayabilirsiniz.

Yöntem-1: Gözlerinizi kapatın ve "Bir gülü koklar gibi" burnunuzdan derin bir nefes alın (bu nefesin göğsünüzü değil karnınızı şişirmesi gerekir), nefesi 5 saniye tutun ve ağzınızdan "bir mumu üfler gibi" nefesinizi verin. Nefes al (5 saniye), nefes tut (5 saniye), nefes ver (5 saniye)

Yöntem-2: Karnınızın içinde bir balon varmış gibi düşünün ve burnunuzdan nefes alarak (5 saniye) o balonu şişirin, durun (5 saniye) ve balonu ağzınızdan nefes vererek boşaltın (5 saniye).