

## 15-20 soruda bir vücudumu dik pozisyona getirip nefes egzersizi yapıyorum – birkaç kez derin nefes alıyorum.

Okurken vücut hareketleri ve sindirim sistemi zayıflar buna paralel daha az ve yavaş nefes alırız. Ve yine okurken beyin faaliyetlerinde artış olurken beyne giden oksijen aynı kalmakta bu da öğrenme ve algılama becerimizi zayıflatmaktadır. Bu oksijenin miktarını arttırmak için de doğru nefes alma davranışını gerçekleştirmeliyiz.

Ara ara küçük el, kol, boyun egzersizleri yapıyorum. Çünkü sürekli aynı pozisyonda oturduğumda kan dolaşımım zayıflayacağını, dikkatimin dağılacığını ve bu tarz hatalı oturuşların gözümün çok çabuk yorulmasına neden olabileceğini biliyorum.

## Deneme çözerken daha kolay yapabildiğim derslerden başlıyorum ve zorlandığım dersleri sona bırakıyorum.

Çünkü en iyi yapabildiğim derslerden başlamam moralimi yükseltecek ve kendime olan güvenimi arttıracaktır. Ayrıca bu sayede denemeye karşı olumlu tutum geliştirebilecek ve böylece soruları daha rahat çözebileceğim.

## Turlama tekniğinin sınavların her bölümünde uyguluyorum

Zamanımın kalan bölümünde bakmak üzere boş bıraktığım soruları 3 bölüme ayırıyorum; Hiçbir fikrimin olmadığı sorular (!) Çözebileceğim ama zamanımı alacak sorular (?) İki seçenek arasında kaldığım sorular (\*) Böylece yaklaşık 15, 20 dakika kazanabiliyor, doğru yanıt sayımın maksimum olabilmesi için süremi verimli kullanmış olabiliyorum.

## Her soruyu çözdükten sonra saate bakmıyorum. Böylece süreden dolayı panik yapmıyorum ve moralimi bozmuyorum.

Sadece kendi belirlediğim sürelerde veya soru sayılarında saati kontrol ediyorum. Bunu önceden belirlemek beni rahatlatıyor ve böylece zamanı kontrol altına alıp zamanımı doğru yönetebiliyorum.

## Deneme denemelerde yanırlarımı analiz ettiğim kadar kullandığım zamanı da analiz ediyorum.

Zaman analizini yapabilmek için her derse ayıracağım süre ile ilgili önceden planlama yapıyorum. Bu süreyi belirlerken minimum bitirebilme süremi düşünüyorum. Böylece deneme anında zamanımı doğru yönetip yönetemediğimi, hangi testlerde gereğinden fazla süre kullandığımı tespit edebiliyorum. Böylece zaman yönetimimi geliştirebiliyorum.

# SINAVDA BAŞARILI OLMA STRATEJİLERİ

## Sonuç ne olursa olsun düzenli deneme çözüyorum.

Çünkü biliyorum ki deneme çözüerek ne kadar sınav anına benzer hazırlık yaparsam YKS' de sürece o kadar aşına olurum. Ayrıca deneme sınavlarının sadece soru çözüme becerilerimi değil yeterli süre masada oturabilmemi, zaman baskısıyla baş edebilmemi ve stresimi yönetebilmemi de geliştirdiğini biliyorum.

## Mümkün olduğunca farklı yayınevini deneme sınavını çözmeye çalışıyorum ama soruların zorluk dereceleri veya kalitesinin farklı olabileceğini biliyorum.

Çünkü yayınevleri kısa sürede çok fazla deneme sorusu hazırlamakta ve her bir yayınevini soru tarzı farklı olabilmektedir. Fakat YKS sorularını ölçme-değerlendirme uzmanları yeterli sürede ve titizlikle hazırlamaktadır. Bu nedenle YKS'nin daha net sorular içereceğini biliyorum.

## Çok fazla sessiz veya gürültülü ortamlarda deneme çözmüyorum.

Ayrıca ışık kaynağının yetersiz olduğu ve oda sıcaklığının normal olmadığı ortamlarda deneme çözmüyorum. Çünkü biliyorum ki gerçek sınav ortamı böyle olmayacak ve bu tür ortamlar benim genel uyarılmışlık düzeyimi düşürerek dikkatimi dağılmasına neden olacaktır.

## Denemeye ne çok yiyerek ne de aç girmiyorum.

Böylece genel uyarılmışlık düzeyimin düşmesine engel oluyor, zihinsel kapasitemi ve dikkatimi en üst düzey tutmaya çalışıyorum.

## Denemeye girerken yanımda mutlaka su bulunduruyorum.

Çünkü biliyorum ki deneme esnasında stresten dolayı ağızım kuruyabilir ve bu dikkatimin dağılmasına neden olabilir. Bir yudum su içerek dikkat düzeyimi tekrar yükseltebilirim.

## Sınav Anı

Sınav sonucunu değil sınav esnasında sınav süresini en iyi şekilde değerlendirerek, yapabileceğiniz en iyisini nasıl yapabileceğinizi düşününüz. Bu durum dikkatinizi duygularınıza değil soruların çözümüne yönlendirmenize yardımcı olacaktır.

## Derin Nefes Alın

Sınav başladı ve anda her şeyi unuttuğunuz duygusuna kapılabilirsiniz, Bu geçici bir durumdur sınav giren her öğrencide bu durum oluşabilir, birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu durum geçecektir. Sınav süresince konsantrasyonunuz dağıldığında ve yorgunluk hissettiğinizde nefes egzersizleri yapabilirsiniz. Bunun için 10-15 saniye arkanıza yaslanıp burnunuzdan derince nefes alın, aldığınız nefesi bir süre tuttuktan sonra yavaşça ağızınızdan verin

## Zamanı Doğru Kullanın

Soruları sırayla çözün ve her soruyu mutlaka okuyun. Bir soruyu hızlı hızlı birkaç defa okumak yerine bir defa anlayarak okuyun, bir soruya takılıp kalmak diğer sorulara vakit kalmayacağı için sınav sonunda eğer vaktiniz kalırsa tekrar bakabilirsiniz.

## İşlem Gerektiren Sorular

Soruda işlem gerekiyorsa hızlıca yapıp zaman kazanma düşüncesiyle aklınızla ,kalemizi kullanmadan yapmanız hata yapma olasılığını artırabilir, bu yüzden basit işlem gerektiren sorularda bile kalemimizi kullanmanız hata yapma olasılığınızı düşürecektir.

## Uzun Soruları Atlamayın Sorunun

uzun olması zor olduğu anlamına gelmez. Soruyu sadece uzun olduğu için atlamayın. Bazı uzun sorular da çok kolay olabilir.

## Sorulara Ön Yargılı Yaklaşmayın

Sınavda kolay ve zor sorular olacaktır. Bu kadar kolay soru olmaz diye soruyu yorumunuzu katmayın. Birçok öğrenci kolay sorularda bile dikkatsizlikten hata yapıyor.

## Bilmediğiniz Soruları Boş Bırakın

4 yanlış bir doğru cevabı götürdüğü için, bilemediğiniz soruları boş bırak. İki seçenek arasında kaldığında birini seçebilirsiniz



### **Uzun ve şekilli sorulara ön yargılı yaklaşmıyorum.**

Çünkü biliyorum ki aslında uzun sorularda daha fazla ipucu vardır. Bir soruya ön yargılı yaklaşmam o soruya dair kaygımın artmasına sebep olur ve zihnim kaygıyla meşgulken işlevini yerine getiremez. Bu nedenle her soruya şans vermeliyim, okumadan vazgeçmek yok!

### **Soruda benden ne isteniyorsa onu düşünüyorum (ne eksik, ne fazla).**

Çünkü kişisel yorumumun doğru cevaba ulaşmamı engelleyebileceğini biliyorum. Bu nedenle, özellikle Türkçe ve tarih sorularında, soruyu ve şıkları sadece benden istenilen şekilde düşünmeye çalışıyorum.

### **Deneme esnasında çözmediğim sayfayı ya katlayarak ya da optik form le kapatarak soruları çözüyorum.**

Böylece yapamadığım sorular olduğunda diğer sayfalarındaki sorulara gözüm kaymıyor ve odaklanma sorunumu en aza indiriyorum. Denemeyi erken bitire bilen veya benden daha hızlı sayfa çevren arkadaşlarıma bakıp moralim bozmuyorum.

### **Hiçbir arkadaşımın deneme başarı grafiğinin, her zaman yukarı doğru çıkmadığını biliyorum.**

Çünkü bunun çok farklı sebepleri olabileceğini ve denemeyi erken bitirmenin sonucun çok iyi olacağı anlamına gelmediğini biliyorum. Hem önemli olanın erken bitirmek değil zamanımı mümkün olduğunca doğru kullanmak olduğunu biliyorum. Benim de dâhil her rakibimin grafiğinin inişli çıkışlı olduğunu biliyorum. En başarılı öğrencilerin bile bazı denemelerinin kötü geçebileceğini biliyor ve bu nedenle denem sonuçlarının beni çok fazla etkilemesine izin vermiyorum.

### **Deneme sonrasında yanırlarımı analiz ederek, dikkat eksikliğinden m yoksa dikkatsizlikten m hata yaptığımı anlamaya çalışıyorum.**

Eğer önceden çalıştığım bir konuya ve bilgi eksikliğinden dolayı hata yapmışsam o konuya bir daha göz atıyorum. Ama yanırlarım zaten yeterince çalışmadığım bir konuyla ilgiliyse buna üzülerek moralimi bozmuyorum.

### **İşlem gerektiren sorularda bulduğum cevap şıklarda yoksa çözümümü tamamen silip yenden çözüyorum.**

Çünkü soruyu hatalı çözümün üzerinden tekrar çözmeye kalkmak, herhangi bir işlem hatası yaptıysan bunu görmemi zorlaştırır. Böylece aynı işlem hatası sonucun tekrar tekrar yanlış çıkmasına neden olur.

### **Art arda aynı şık geldi diye şüphelenip yanırlarımı değiştirmiyorum.**

Çünkü biliyorum ki YKS'de de art arda 3 kere aynı şıkkın gelme ihtimali var. Fakat sınavda art arda aynı 4 şıkkı işaretlediysen, bunlardan en az birinin yanlış olma ihtimalinin yüksek olduğunu biliyorum. Böyle bir durumla karşılaşır ve yanırlarımda hiçbir değişiklik yapamazsam olduğu gibi bırakmam gerektiğini de biliyorum.

### **Test başlarında veya art arda zor sorularla karşılaşmıştımda endişelenmiyorum.**

Çünkü biliyorum ki her sınavda zor, orta ve kolay seviyede sorular bulunmaktadır ve her kitapçık türünün soru dizilimi farklıdır. Art arda zor sorularla veya testlerin başında zor sorularla karşılaşabilirim. Bunu bilerek moralimi yüksek tutmalıyım. Keza biliyorum ki moralim bozulursa yapabileceğim soruları dahi yapamayabilirim.

### **Bazı sorular çok kolay olabilir.**

Cevabın bu kadar kolay olmasından şüphelenip, bu işte bir iş var deyip, o soru üzerinde gerektiğinden fazla zaman harcamıyorum. Şunu unutmamalıyım ki kolay sorular, orta düzey sorular ve zor sorular her sınavın olmazsa olmazıdır. Aksi takdirde sınava girmiş çok sayıdaki öğrenci sıralanamaz, sınava iyi hazırlanmış öğrenciyle, vasat hazırlanmış ve az hazırlanmış öğrenci ayırt edilemezdi.

### **Kararsız kaldıktan sonra ilk işaretlediğim seçeneği (eğer aklıma yen bir bilgi veya ipucu gelmediyse) değiştirmiyorum.**

Çünkü biliyorum ki genellikle ilk işaretlenen seçenek doğrudur. Fakat bunu sadece kararsızlığımın devam ettiği sorularda uygulırım.

### **Soruları dudak kıpırdatarak veya her sözcüğün altını çizerek okumuyorum**

Çünkü bunların okuma hızımı azaltacağını biliyorum. Bunların yerine sadece içimden okuyor ve sorulardaki önemli ipuçlarının, şıklarda benden istenen kelimelerin altını çiziyorum.

### **Sorulardaki altı çizili, koyu renkli veya "tırnak içindek ifadeler daha dikkatli okuyorum ve olumsuz soru köklerine özellikle çok dikkat ediyorum.**

Çünkü biliyorum ki olumsuz bir ifadeyi olumlu olarak okumam yanlış şıkkı işaretlememe sebep olabilir veya o sorunun hatalı olduğunu düşündürebilir. Ayrıca biliyorum ki insan zihni, soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir.

### **Optik formu doldurmayı en sona bırakmıyorum veya her soruda bir kodlama yapmıyorum.**

Çünkü eğer kodlamayı sona bırakırsam zihnimin yorulmuş olacağını ve dikkatsizlik yapma ihtimalimin artacağını biliyorum. Ayrıca her soruda bir kodlama yaparsam zamanımı çok verimsiz kullanmış olacağım. Böyle yapmak yerine her sayfa bitiminde yanırlarımı kodluyorum ve kodlarken içimden sessizce tekrar ediyorum "1 A 2 D 3 C" şeklinde. Tüm bunları yapıp kaydırma ihtimalimi en aza indirebiliyor, kodlama yaparken zihnimi biraz dinlendirmiş oluyor ve böylece yeniden odaklanabiliyorum.

### **Bir soruya takılıp kalmıyorum, sorularla inatlaşmıyorum.**

Zor bir soruya 3-4 dakikadan fazla vakit ayırdığımda üzerimde zaman baskısı oluşacağını, zaman baskısının da anlık kaygımı artıracığını biliyorum. Ayrıca zor ve kolay sorunun puan getirisinin aynı olduğunu ve bu nedenle bir soruda çok fazla zaman kaybetmemin mantıklı olmadığını biliyorum.

### **Sayısal sorularda işlemler kalem kullanarak yapıyorum.**

Çünkü biliyorum ki zihnimden işlem yaparak daha fazla hata yapabilir ve yaptığım işlem hatalarım nedeniyle daha fazla zaman kaybedebilirim. Ayrıca biliyorum ki insan zihninden dakikada onlarca düşünce geçmekte. Neden zihinden hesaplama yap

