



Giresun İl Milli Eğitim Müdürlüğü

YKS

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



ÖSYM

YKS Süreci



Sınav Stratejileri



Yanlış Azaltma

Giresun Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı

ÖSYM tarafından önlisans- lisans programları ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alan programlara girmek isteyen tüm adayların belirlenmesi amacıyla merkezi yerleştirme yoluyla yapılan bir sınavdır.

Ortaöğretim kurumlarının son sınıflarında beklemeli durumda bulunanlar

2023-2024 öğretim yılında ortaöğretim kurumlarının son sınıfında okumakta olan öğrenciler

Kimler başvuru yapabilir?

Ortaöğretim kurumlarını bitirmiş olanlar

Ortaöğrenimleri yurt dışı olup durumları yukarıdakilerden birine uyanlar

ÖSYM Aday İşlemleri Sistemine kayıtlı olan adaylar MEB e-okul sisteminde de ortaöğretim bilgileri bulunuyor ise bir başvuru merkezine gitmeksizin YKS başvurularını, (<https://ais.osym.gov.tr>) veya ÖSYM Aday İşlemleri Mobil Uygulaması aracılığıyla yapabilecekler ve süresi içinde sınav ücretini ödeyerek başvurularını tamamlayabileceklerdir.

ÖSYM Aday İşlemleri Sisteminde hiçbir kaydı olmayan adaylardan fotoğraflı Türkiye Cumhuriyeti Kimlik Kartı edinmiş olan adaylar, bir başvuru merkezine gitmeksizin e-Devlet şifreleriyle "e-Devlet Kapısı" uygulaması üzerinden ÖSYM Aday İşlemleri Sistemine kayıt olabileceklerdir.

Türkiye Cumhuriyeti Kimlik Kartı edinmemiş adaylardan ÖSYM Aday İşlemleri Sisteminde de geçerli bir fotoğrafı bulunmayanlar, MEB e-okul sisteminde ortaöğretim bilgileri bulunuyor olsa da YKS başvurularını, sınava başvuru süresi içinde bir başvuru merkezinden yapacaklar

Geçerli fotoğraf: TC Kimlik Kartı fotoğrafı veya son 50 ay içerisinde herhangi bir başvuru merkezinden çekilmiş ve ÖSYM tarafından reddedilmemiş fotoğraf, geçerli fotoğraftır

Sınav ücreti yatırılmadan başvurunuz geçerli sayılmaz

Sınav İçeriği

3
Oturlu
sınavdır

1.Oturum

TYT

Temel Yetenek Testi

YKS'de ön lisans bölümlerine yerleşmek isteyen adayların TYT oturumuna katılmaları zorunludur. TYT tüm adaylar için zorunludur.

2.Oturum

AYT

Alan Yeterlilik Testi

YKS'de SAY, SÖZ veya EA puanıyla bir lisans programına yerleşmek isteyenlerin AYT oturumuna katılmaları zorunludur.

3.Oturum

YDT

Yabancı Dil Testi

YKS'de DİL puanıyla bir lisans programına yerleşmek isteyenlerin YDT oturumuna katılmaları zorunludur

TYT

Soru Sayısı: 120
Süre: 165 Dk
Cumartesi
Saat: 10:15

YDT

Soru Sayısı: 80
Süre: 120 Dk
Pazar
Saat: 15:45

AYT

Soru Sayısı: 160
Süre: 180 Dk
Pazar
Saat: 10:15

Adaylar, sınavın sabah oturumlarında saat 10.00'dan sonra; öğleden sonra oturumunda ise saat 15.30'dan sonra sınav binalarına alınmayacaklardır.

Sınav İçeriği

YDT

AYT

TYT

SINAVA
GİRİLEBİLECEK
YABANCI DİL
TESTLERİ

ALMANCA

İNGİLİZCE

RUSÇA

FRANSIZCA

ARAPÇA

Türkçe	40
Temel Matematik	40
Sosyal Bilimler	20
Fen Bilimleri	20

Türk Dili ve Edebiyatı	24
Tarih-1	10
Coğrafya -1	6
Tarih-2	11
Coğrafya-2	11
Felsefe Grubu	12
Din Kültürü ve Ahlak Bil.	6
Matematik	40
Fizik	14
Kimya	13
Biyoloji	13

Sosyal Bilimler	Tarih	5
	Coğrafya	5
	Felsefe	5
	Din K. ve Ahlak Bil.	5
Fen Bilimleri	Fizik	7
	Kimya	7
	Biyoloji	6

Puan Türleri



PUAN TÜRLERİ (YÜZDELİK ORANLAR)

Puan hesaplanması için hangi testlerden en az kaç puan almak gerekir ?

SÖZEL
PUAN

Temel Yeterlilik Testi % 40
Türk Dili ve Edebiyatı/Sosyal Bilimler-1
Testi %30
Sosyal Bilimler-2 Testi %30

SAYISAL
PUAN

Temel Yeterlilik Testi % 40
Matematik Testi % 30
Fen Bilimleri Testi %30

EŞİT
AĞIRLIK

Temel Yeterlilik Testi % 40
Matematik Testi % 30
Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1
Testi %30

DİL
PUANI

Temel Yeterlilik Testi % 40
Yabancı Dil Testi % 60

TYT

Türkçe ya da Matematik testlerinin en az birinden 0,5 puan ve üzeri almak

SAY

AYT Matematik ya da Fen Bilimleri testlerinin en az birinden 0,5 puan ve üzeri almak

EA

AYT Matematik ya da Türk Dili Edebiyatı/Sosyal Bilimler 1 testlerinin en az birinden 0,5 puan ve üzeri almak

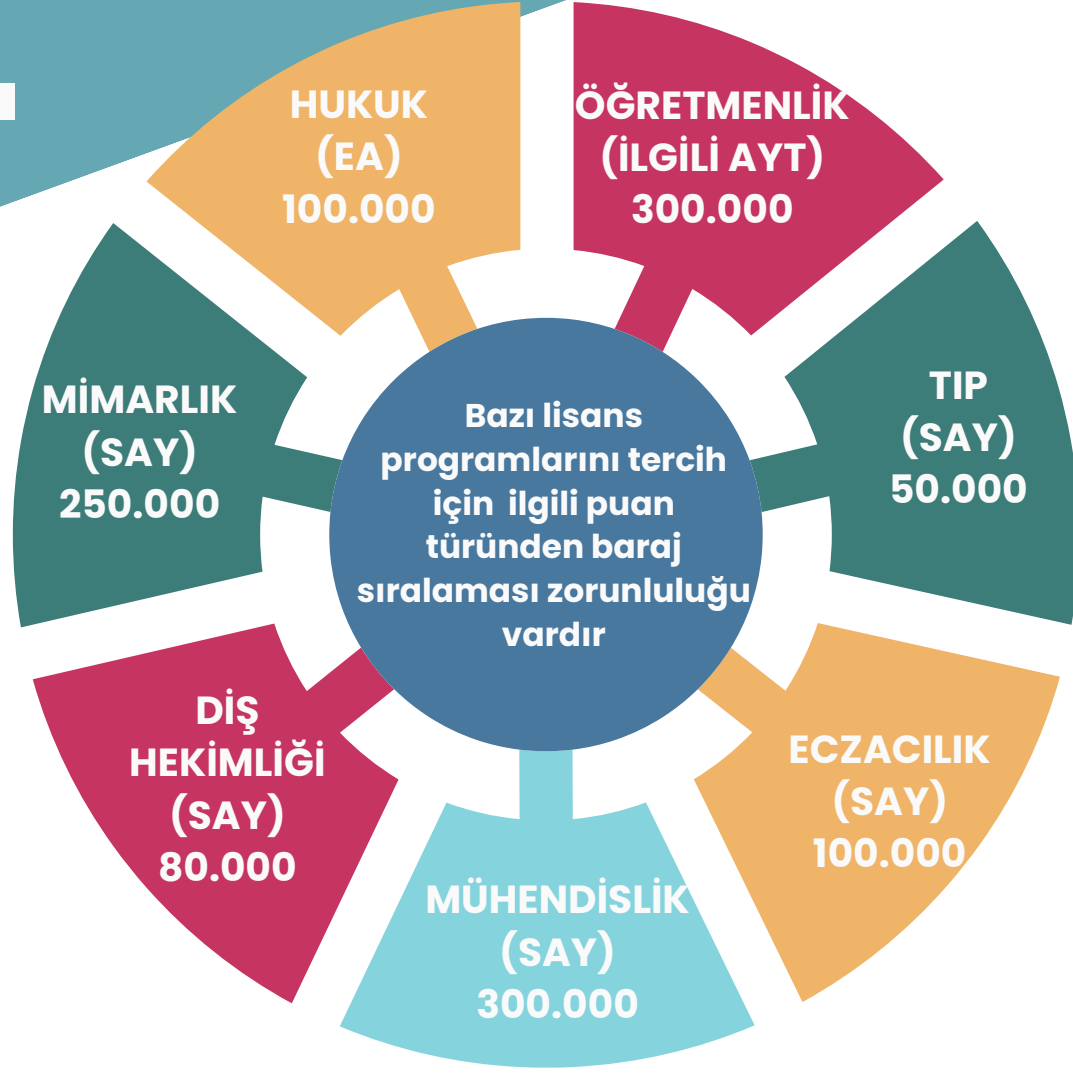
SÖZ

AYT Türk Dili Edebiyatı/Sosyal Bilimler 1 yada Sosyal Bilimler 2 testlerinin en az birinden 0,5 puan ve üzeri almak

DİL

YDT Yabancı Dil testinden 0,5 puan ve üzeri almak

Baraj Uygulaması



Ön lisans programlarını tercih edebilmek için

TYT sınav puanının hesaplanmış olması gerekmektedir.

Özel yetenek gerektiren lisans programlarına ön kayıt yaptırabilmek için

TYT sınav puanının hesaplanmış olması gerekmektedir.

Merkezi yerleştirme yapılan lisans programlarını tercih edebilmek için

AYT ilgili puan türünde sınav puanının hesaplanmış olması gerekmektedir

Özel yetenek gerektiren öğretmenlik programlarına ön kayıt yaptırabilmek için

TYT 'de en düşük 800 bininci

OBP

Ortaöğretim Başarı Puanı

Yerleştirme Hesaplanırken OBP Nasıl Eklenir ?

Her aday için hesaplanmış olan OBP; 0,12 katsayısı ile çarpılarak sınav puanlarına eklenecek ve böylece adayların yerleştirme puanları hesaplanacaktır. İlgili puan türünde sınav puanı hesaplanan tüm adayların ilgili puan türünde yerleştirme puanı hesaplanacaktır.

Ortaöğretim bitirme notları en küçüğü 250, en büyüğü 500 olmak üzere ortaöğretim başarı puanına dönüştürülecektir. Ortaöğretimde alınan 100 üzerinden diploma notu, 5 ile çarpılarak Ortaöğretim Başarı Puanına (OBP) dönüştürülecektir. Böylece, 50 olan en düşük diploma notu için OBP 250 olacak, en yüksek 100 olan diploma notu için de OBP 500 olacaktır. Diploma notu bildirilmeyen adayların diploma notu ile 50'nin altında olan diploma notları, 50 olarak değerlendirmeye alınacaktır. Ortaöğretim Başarı Puanının (OBP) hesaplanmasında Türkiye geneli dikkate alınacak, okul bazında işlem yapılmayacaktır.

M.T.O.K. (Ek Puan)

Mesleki ve teknik ortaöğretim kurumlarından mezun olanlar, başvuru kılavuzunda ilgili listelerde yer alan ön lisans programlarına yerleştirilirken, yerleştirme puanları OBP'nin 0,12 ile çarpılması ve puanlarına eklenmesi suretiyle elde edilecek; ayrıca, yerleştirme puanlarına OBP'nin 0,06 ile çarpılmasıyla elde edilecek ek puanlar katılacaktır.

30.03.2012 tarihi itibarıyla bir mesleğe yönelik program uygulayan ortaöğretim kurumlarından mezun olan veya belirtilen tarih ve öncesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler için başvuru kılavuzlarında ilgili listelerde yer alan lisans programlarına yerleştirilirken yerleştirme puanları OBP'nin 0,12 ile çarpılması ve puanlarına eklenmesi suretiyle elde edilecek; ayrıca, yerleştirme puanlarına OBP'nin 0,06 ile çarpılmasıyla elde edilecek ek puanlar katılacaktır.

Teknoloji Fakültelerinin / Sanat ve Tasarım Fakültelerinin / Turizm Fakültelerinin başvuru kılavuzlarındaki listelerde yer alan lisans programlarının mesleki ve teknik ortaöğretim kurumları mezunları için ayrılan kontenjanlarına (M.T.O.K.), mesleki ve teknik ortaöğretim kurumlarının aşağıda belirtilen alan/dallarından mezun olan adaylar öncelikli olarak yerleştirilecektir.

Bir önceki yılın YKS puanları ile bir yükseköğretim programına yerleştirilen (kayıt olsun veya olmasın) veya özel yetenek sınavı sonucu kayıt olan adaylar, YKS puanları ile bir yükseköğretim programına yerleştirilirken OBP'ye uygulanacak katsayılar yarıya düşürülecektir.

Örn: 2023 YKS'ye göre bir bölüme kayıt hakkı kazanan aday, 2024 YKS'de tercih yaparken OBP katsayıları yarıya düşürülür.)

Dikkat !



Sınava girecek adayın yüzü, kimlik tespitini sağlayacak biçimde açık olmalıdır. Kimlik ve güvenlik kontrolleri ile salona giriş işlemlerinin zamanında yapılabilmesi için adayların sınava girecekleri binanın kapısında sınav saatinden en az 1 saat önce hazır bulunmaları gerekmektedir.

Salonda sınav evrakı dağıtıldıktan sonra adayların; TYT'de sınav süresinin ilk 120 dakikası, AYT'de ilk 135 dakikası, YDT'de ilk 90 dakikası tamamlanmadan ve sınavın son 15 dakikası içinde sınav salonunu terk etmeleri, sınav sırasında kısa bir süre için bile olsa (tuvalete gitmek dâhil) sınav salonundan çıkmaları yasaktır.

Adaylar, sınavın sabah oturumlarında saat 10.00'dan sonra; öğleden sonra oturumunda ise saat 15.30'dan sonra sınav binalarına, sınavın cevaplama süresi başladıktan sonra sınav salonlarına alınmayacaklardır.



İŞİNİ ŞANSA BIRAKMA

UNUTMA! 4 YANLIŞ 1 DOĞRUYU GÖTÜRÜR



Sınav Stratejileri

Yüksek öğretim kurumları sınavı, Sınav öncesi bilgi, beceri ve yorumlama becerilerinizin belli bir süre içerisinde etkin kullanımınızı gerektirmektedir. Bu nedenle sınava çok iyi hazırlanmanızın yanında sınav anındaki kullanacağınız stratejilerde sınav başarınızda önemli bir yer tutmaktadır.

Sınavda başarınızı artıracak sınava hazırlık ve sınav anında ya da denemelerde kullanabileceğiniz bazı öneriler aşağıda yer almaktadır.

Sınav yaklaşırken...

Öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde merak edilen nokta en son ne zamana kadar ders çalışılacağıdır. Sınava birkaç gün kala sınav hazırlıklarınızı tamamlamanız gerekmektedir. Sınava birkaç gün kala nasıl daha rahat hissedeceğinize odaklanmanız daha yararlı olacaktır. Eğer son günlerinizi yine dersle ilgilenerek rahat hissederseniz bunu yapabilirsiniz. Ancak yeni konular çalışmak yerine tekrarlar yada küçük eksiklikleri gidermek işlevsel olabilir..

Sınav öncesi son gününüzde sınav ile ilgili hazırlıklarınızı artık tamamlamış olacaksınız. Dinlenmenizi öneririz. Belki stresiniz biraz yükselmiş olabilir. Rahatlamak amacıyla dışarıda zaman geçirmeniz size iyi gelebilir. Ancak normal faaliyetleriniz dışında etkinlikler planlamayın. Yorgun bir gün geçirmeniz ya da midenizi rahatsız edebilecek gıdalar bir sonraki gün sizi fiziksel olarak etkileyebilir, sınav performansınızı olumsuz etkileyebilir.

Yoğun kafein içeren gıdalardan uzak durmanızı öneririz. Uykunuzu iyi almanız, dinlenmiş olmanız faydalı olacaktır.

Kaygınızı ve stresinizi artıracak kişiler ya da ortamlarla karşılaşabilirsiniz. Bunlardan uzak durmanızı, bunun yerine sizi rahatlatacak etkinlikler yapmanızı ya da size iyi gelecek kişiler ile vakit geçirmenizi tavsiye ederiz.

Sınava gireceğiniz binayı ve salonu önceden kontrol etmek, stresinizin azalmasını sağlayabilir hem de olası durumlara karşı hazırlıklı olursunuz.

Sınav Stratejileri

Sınav ile ilgili düşüncelerinize dikkat edin...



Sınava girmeden önce kendinizi şartlandırmayınız. Şu dersten şu kadar net yapmalıyım, bu bölümü şu kadar sürede bitirmeliyim gibi... Unutmayın ki kendinizi bu şekilde şartlamak sınav stresinizi artıracığı için sınav performansınızı olumsuz etkileyecektir.

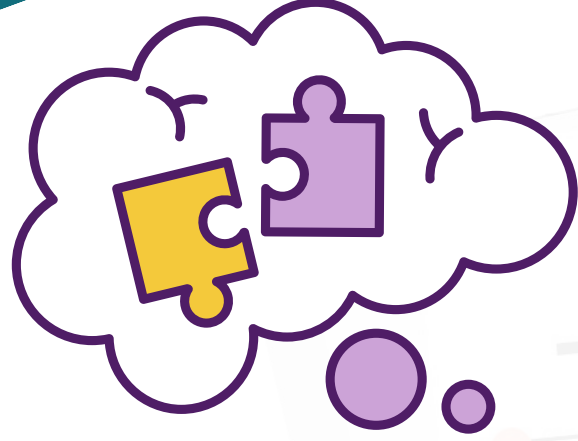
Bunun yerine sınav anında karşılaşılabileceğiniz durumlar ile ilgili çözüm stratejilerini önceden geliştirmeniz faydalı olacaktır. Örneğin sınavda nereden başlayacaksınız? Çözemediğiniz soru olunca ne yapacaksınız? gibi.. Hatta deneme sınavlarınızda bu stratejilerinizi uygulayabilirsiniz. Unutmayın ki deneme sınavları sizin en iyi provanızdır.

Sınav ve sınav sonrası ile ilgili endişelerden kurtulun..

Başarı için bireyde normal düzeyde kaygının olması gerekir. Ancak bu kaygı belli bir düzeyin üzerine çıkarsa performansı olumsuz etkilenir. Öğrencilerin YKS gibi sınavlar öncesinde endişeye kapıldığı görülmektedir. Hatta ders çalışma davranışını bile olumsuz etkilenmektedir. Endişeye sebep olan şey sınavın kendisi değil, sınava yüklediğiniz anlamdır. Sınava dair duygu, düşünce ve davranışlarınız kaygı düzeyinizi etkiler. "Yapmalıyım, başarmalıyım, başaramazsam, yapamazsam" gibi gereklilik cümleleri kurmanız endişenizi artıracaktır. Bunun yerine kendinize inanmanız, yapabilirim, başarabilirim gibi olumlu cümleler kurmanız endişelerinizin azalmasını sağlayacaktır. Bu cümleleri kendinizi endişeli hissettiğiniz anlarda tekrarlamanız sizi rahatlatacaktır.



Sınav Stratejileri



Endişelerinizi artıran bir diğer nokta ise sürece değil sonuca odaklanmanızdır. Sınavın sonucunun nasıl olacağı yerine mevcut başarınızı daha ileriye nasıl taşıyabileceğinizi düşünmek ve planlamak daha yararlı olacaktır. Sınav sonrasında istediğiniz başarıyı gösterdiğiniz hayal etmek sizi rahatlatır... Buna odaklanabilirsiniz..

Sınav Sabahı...

Evden çıkmadan sınavla ilgili belgelerinizi son kez kontrol edin. Yanınızda bulunması yasak olan eşyalarınızı yanınıza almayın. İçinde rahat hissedebileceğiniz, aksesuar içermeyen sade bir kıyafet tercih edin.



Mutlaka dengeli bir kahvaltı yapıp, bu kahvaltının da normal zamanda sıkça yemeyi tercih ettiğiniz gıdalardan oluşmasına dikkat edin. Çevrenizdekilerin "yararlı" olduğunu düşünerek alışkın olmadığınız gıdalar yedirmelerine izin vermeyin. Alışkın olmadığınız gıdaların dokunabileceğini unutmayın.

1 saat önce sınav yerinde olmanız gerekiyor. Her türlü ihtimali düşünerek geç kalmayacak şekilde hareket etmelisiniz.

Sınav başlamadan önce tuvalete gitmek gibi fizyolojik ihtiyaçlarınızı giderdiğinizden emin olun.

Stratejileri

Sınav sırasında iki üç soru yapamadığımda moralim bozuluyor.

Çok fazla işlem hatası yapıyorum.

Neden Deneme Sınavı?

Sınavda uzun süre kalmak bana zor geliyor.

Aslında bildiğim bir soruydu

Yandakiki düşüncelere ve benzerlerine sahipseniz yeterli sayıda deneme sınavı çözmediğiniz anlamına gelir. Deneme sınavı çözmek, eksik olan konularınızın ortaya çıkmasına sınav sistemini özümsemenize ve soru tiplerine aşinalık kazanmanıza yardımcı olur. Bunun yanında, sınav heyecanını yenmenize, zamanı kullanmayı öğrenmenize, ilerlemenizi görmenize katkı sağlar. Gerçek sınava hazır duruma gelmenizi sağlar.

YKS sınavına son aylarda konuların tamamen bitmiş olması ve bolca soru çözülmüş olması gerekmektedir.

Son aylarda de özellikle bolca deneme çözümü yapmaya özen gösteriniz. Deneme çözümü yaparken dakika tutulmalı ve hız kazanılmaya çalışılmalıdır. Deneme sorularında yanlış çözülen konuların tekrar gözden geçirilmesi ile faydanıza olacaktır.



OPTİK FORMLARINIZI DOLDURURKEN EN ÇOK KARŞILAŞILAN DURUMLARDAN BİRİSİ DE HATALI KODLAMADIR

OKUYORUM YORUMLUYORUM

Oku
Anla
Bildiğini
Çöpe
Atma!

Sen değilsen
kim ?

Şimdi değilse
ne zaman ?

SINAVDA

Y
K
S

4 Yanlış

1 Doğruyu

Götürüyor

#ŞANSA
BIRAKMA

YKS

% 33 Türkçe
% 33 Matematik
% 17 Sos. Bil.
% 17 Fen Bil.

TYT

% 40 TYT Puanı
% 18 Türk. Dil. ve Ede.
% 7 Tarih-1
% 7 Coğrafya-1
% 8 Tarih-2
% 8 Coğrafya-2
% 9 Felsefe
% 9 Din, Kült. ve Ah. Bil.
/Elave Fel. Grubu

SÖZ

% 40 TYT Puanı
% 30 Matematik
% 10 Fizik
% 10 Kimya
% 10 Biyoloji

SAY

% 40 TYT Puanı
% 30 Matematik
% 18 Türk D. ve Edeb.
% 7 Tarih-1
% 7 Coğrafya-1

EA

% 40 TYT Puanı
% 60 Yabancı
Dil Testi

DİL

YKS'de Puan Türüne göre
Testlerin Ağırlıkları

Sınav anında;

YKS bilgiyi ve yorumlama becerisini bir arada kullanmayı gerektirir. Ancak bu becerilere sahip olursa bile önceden belirlenmiş bir sınav stratejisi yoksa, başarı sekteye uğrayabilir. Sınava hangi testten başlanacağına, zaman azaldığında nasıl davranılacağına, tüm sorular bittiğinde önce hangi testteki boş bırakılan sorulara dönüleceğine önceden karar verilmiş olarak sınava girilmelidir.

- ▶ Sınavda zor soruyu yapan değil çok soruyu yapan kazanır bunu unutmayın. Bir soruya takılıp kaldığınızda zaman problemi yaşayabilirsiniz.
- ▶ Sınava en başarılı olduğu testten başlanması önerilir. Böylece hem sınav motivasyonunuz artar hem de zamanı daha verimli kullanmış olursunuz.
- ▶ Bazen doğru cevaba seçeneklerden ulaşılabilir. Seçenekler arasındaki bağlantıya dikkat ediniz. Bazen iki seçenek birbirine çok yakın ya da zıt olabilir. Bu doğru cevabı bulmanızda size yardımcı olabilir.
- ▶ Bütün seçenekleri okumadan cevabı işaretlemeyin. Özellikle bazı sorularda en doğru seçeneği bulmanız gerekebilir.
- ▶ Soru köklerini mutlaka dikkatli okuyunuz. Altı çizili yerler, kalın yazılı olan yerlere dikkat ediniz. Soru köklerinde ya da seçeneklerde değildir, yanlış gibi olumsuzluk ifadeleri yer alabilir.
- ▶ “Bu kadar da kolay olabilir mi diye takılmayın.” Soru dağılımı içinde çok kolay ve “Bu da olur mu?” denilecek türde sorular da olabilir. Bunları da aynı önem düzeyi ile çözün.
- ▶ Sınavda sadece kendi kitapçığınız ile ilgilenin diğer adayların hangi bölümde olduğuna, kaç soru işaretlediğine dikkat etmeyin.
- ▶ Matematiksel işlemleri zihinden değil, kitapçık üzerinde yapın.
- ▶ Kodlama her sorudan sonra yapılmalıdır; bu kesinlikle bir zaman kaybı değildir. Kodlama için geçen süre bir ölçüde dinlenme süresidir. Bu zaman dilimi içinde zihnin bir başka soruya geçmek için hazır hale gelir.
- ▶ Kendi mantığınızla değil sorunun mantığı ile hareket ediniz.
- ▶ Test çözerken sorunun doğru cevabını bulmak kadar, doğru olmayacak şıkların tespiti de önemlidir
- ▶ Sorularla inatlaşmayın; Turlama Tekniğini uygulayın

Sınavdaki çok kolay bir matematik sorusu ile çok zor matematik sorusu aynı puanı getirmektedir. Bu durum kendi içinde her ders için geçerlidir. Bundan dolayı çözülemeyen sorular üzerinde fazla zaman harcanmamalıdır. Zaman kaybını önlemek amacıyla "Turlama Tekniği"ni uygulamak gerekir. Sınavda turlama tekniğinden yararlanmak için aşağıdaki basamakları izlemeniz yeterli olacaktır.



• İlk turda hemen yapabileceğiniz kolay soruları yapın.

• Zamanınızı alacak ancak yapabileceğinizi düşündüğünüz soruların yanına bir artı işareti koyun ve ilk turda kolay soruları bitirdikten sonra öncelikle bu sorulara dönün.

• Çok zor olduğunu düşündüğünüz soruların yanına farklı bir işaret koyun. İkinci turdaki soruları bitirdikten sonra bu sorulara dönün.

Zaman kullanımınıza dikkat ediniz. Ağırlık katsayısı yüksek olan derslerin sorularını öncelikli olarak yapmaya çalışabilirsiniz.

Bu dersler arasından seçim yapma şansınız varsa da i daha başarılı olduğunuz dersten başlamanız sınav motivasyonunuzu yükseltebilir.

Uzun ve karışık görünen sorulardan gözünüz korkmasın. Özellikle paragraf sorularında önce soru kökünü okuyun. Böylece paragrafı, hangi bakış açısından değerlendirmeniz gerektiğini bilecek ve doğru cevabı kolayca bulabilirsiniz.

Sınav anında;

Sınavda
Nasıl
Dinlenelim ?

1) Derin nefes alın biraz içinizde tutun ve yavaşça verin

2) Suyunuzdan için.

Bu Dinlenme Sürelerinde;

3) Kaşlarınızın üzerine masaj uygulayın.

6) Unutmayın, iyi dinlenirseniz daha dikkatli ve rahat olursunuz. Bu da size daha çok net yaptırır

5) Kendinize, "her şey iyi gidiyor" gibi pozitif telkinlerde bulunarak kontrolün elinizde olduğunu hatırlayın.

4) Etrafınızdaki kişileri rahatsız etmeden gerinin. Gerinme iyi bir rahatlama yöntemidir.

Sınavda her bir bölümü bitirdikten sonra 5-10 saniye dinlenebilirsiniz. Ayrıca sınavın yarısında da yine 20-30 saniye dinlenebilirsiniz.

TYT - AYT



TYT'de sınava başlarken öncelikle hangi alanda kendinizi daha başarılı hissediyorsanız o alandan başlamanız moral ve motivasyonunuz açısından doğru olacaktır. Tüm soruları okuyabilecek şekilde zamanınızı ayarlamanız avantaj sağlayacaktır

AYT'de ise hedeflediğiniz puan türünün ağırlıklı testlerine göre hareket etmeniz faydalı olabilir.

Sınavda hangi dersten başlamalıyım ?

500 tam puanın oluşumundaki katkı açısından baktığımızda TYT %40, AYT ise %60 etkili.

TYT'den çıktıktan sonra AYT'ye kadarki 24 saatlik sürede zihinsel olarak AYT'ye hazırlanmak önemli.

Sosyal medyadan ve televizyondan, ya da sınav motivasyonunuzu düşürebilecek, kaygınızı artıracak kişi ya da durumlardan uzak durmanızı öneririz.

TYT istediğiniz gibi geçmediyse, AYT ile telafi edebilirsiniz.



TYT ve AYT arasındaki 24 Saat

Sınavla başladığınız anda her şeyi unuttuğunuz duygusuna kapılabilirsiniz. Bu, geçici bir durumdur. Sınavla giren her aday bu durumla karşılaşabilir. Dert etmeyin, geçer. Birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bu duygu kendiliğinden yok olur.

Heyecanı Yönetmek

Sınav öncesinde ya da sırasında bir miktar heyecan hissetmeniz normal hatta faydalıdır. Başarmayı istediğinizi ve sınavı önemseydiğinizi gösterir. Ancak hissettiğiniz heyecan ya da endişe fazla ise şu uygulamalar yardımcı olur;

“

Kaygı arttığı zaman bedende birtakım değişiklikler olur. Solunum hızlanır, kalp normalden daha fazla atar, kaslar gerilir, vücut sıcaklığı düşer. Bedende meydana gelen bu değişiklikler insanın duygusal durumunu etkiler, soruyu okumakta ve anlamakta zorluk çekilir.

”

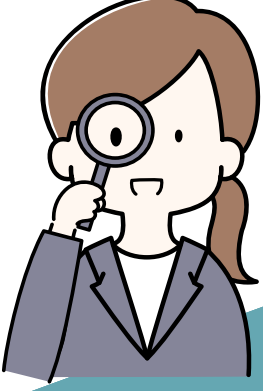
- Nefes egzersizi heyecanınızı yönetmenize yardımcı olur. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi 1-2 saniye tutup aldığınız sürenin yaklaşık 2 katı kadar sürede yavaşça ağızdan geri verin. Günün farklı zamanlarında nefes egzersizini yapabildiğiniz kadar çok yapın. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız bedeniniz o kadar çabuk alışacak ve uyum sağlayacak.
- Birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odanızın değişmesine yardımcı olacak.
- Bedeninizde hissettiğiniz heyecan yerine çevrenizdekilere odaklanın. Kısa süreli bu bilinçli odak sapması kendini toparlamanıza yardımcı olur. “Kalemi nasıl tutuyorum? Salonunda kaç kişi var? gibi sorulardan yararlanabilirsiniz.



Dikkati Sürdürmek

Dikkat, düşünceyi belli bir şey üstünde yoğunlaştırabilme gücü olarak tanımlanmaktadır.

Seçici olarak bazı şeylere odaklanmak ve bazı şeylere de eşzamanlı olarak odaklanmamaktır



“Unutmayın; sınavda bir soruyu dikkatsizlik nedeniyle yapamasanız da bilmediğiniz için yapamasanız da sınav sonucu aynı oranda etkilenir. Dikkatinizin dağılmasının bedeli hiç de az değildir. Bu nedenle okurken soru köklerini tam anlamaya özen gösterin ve sorudaki önemli noktaları fark edin. Zihninizin yorulduğunu hissettiğinizde 5-10 saniye gözlerinizi kapayın ve alnınıza hafifçe masaj yaparak kendinizi toparlayın”

Odaklanmanızı Artıracak 5 Egzersiz

(Egzersizler Türk Zeka Vakfı internet Sitesinden alınmıştır.)

Herhangi bir kitap alın ve bir paragraf belirleyerek içerisindeki kelimeleri sayın. Ardından, doğru saydığınızdan emin olmak için onları tekrar sayın. Birkaç kez sonra bunu iki paragrafı yapın. Bu kolaylaştığında, bütün bir sayfanın sözcüklerini sayın. Parmağınızla her kelimeyi işaret etmeden sadece gözlerinizle saymayı deneyin. Bu egzersiz, zihninizi sadece kelimelere yoğunlaştıracaktır.

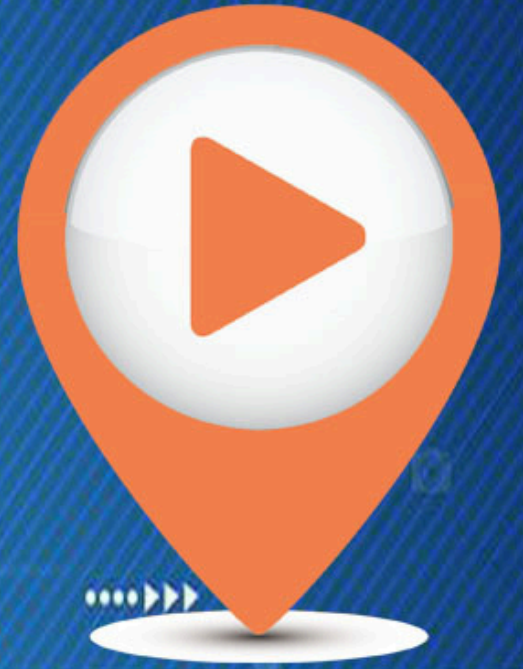
Aklınızdan 100'den geriye doğru sayın. Bu egzersiz beyninizin belirli olarak tek bir şey düşünmesine yardımcı olacaktır

Aklınızdan 100'den geriye doğru her 3 sayıyı atlayarak 100, 97, 94, 91,... şeklinde sayın. Bu egzersiz, 2.egzersiz bittikten sonra yeterli olmadığı durumlarda yapılabilir. Daha zorlayıcı olduğundan daha fazla dikkat gerektirir ve aklınızı dikkat dağıtıcı diğer faktörlerden uzaklaştırır.

İlham verici bir kelime, deyim veya sadece basit bir ses seçin ve beş dakika boyunca sessizce aklınızda tekrarlayın. Zihniniz daha kolay konsantre olduğunda, kesintisiz konsantrasyonla on dakika boyunca aynı işlemi yapmaya çalışın.

Bir meyve alın ve elinizde tutun. Bütün dikkatinizi ona odaklı tutarken, meyveyi her yönden inceleyin. Meydana gelen alakasız düşüncelerin tamamını gözardı edin, sakince bu düşüncelere hiç ilgi duymadığınızı kendinize tekrar edin. Meyveye her yönüyle bakın, tadına, rengine ve kokusuna odaklanın. Bunu başka objelerle de yapabilirsiniz. Diğer düşünceleri aklınızdan çıkarmanıza yarayacak bu egzersizi sessiz ve rahat bir ortamda yapmaya özen gösterin.

*Basarmak
için*



YARIN DEĞİL

BUGÜN

*Harekete
geç*



Giresun Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Giresun Ram;

**Bilginiz
Olsun..**

YKS Süreci, Sınav İçeriği

**Verimli Ders Çalışma
Yöntemleri**

Etkili Öğrenme Teknikleri

**Sınav Kaygısı ve
Başetme**

Test Çözme Teknikleri

Geleceği Planlama

**Haftalık, Aylık
Çalışma Programları**

Tercih Danışmanlığı

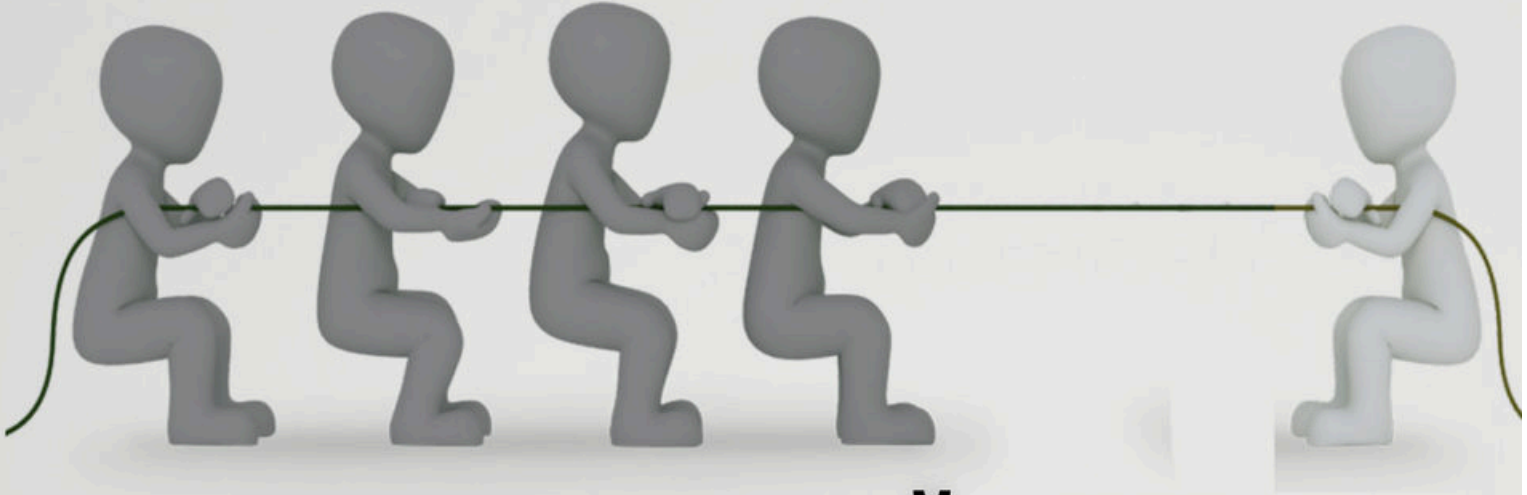
Üst Öğrenim Kurumları

**YKS hazırlık süreci ile ilgili
bu ve benzeri
diğer tüm konularda
Kurumumuz Rehberlik ve
Psikolojik Danışma Hizmetleri
Bölümünden destek alabilirsiniz**



YKS

İŞİNİ ŞANSA BIRAKMA



4 YANLIŞ 1 DOĞRUYU

GÖTÜRÜR

UNUTMA !!!



Giresun Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Bu sınav, hayatındaki ilk sınav değil. Son sınav da olmayacak. Sınavın sonucu ne olursa olsun seni seven insanlar yine sevecekler. Bunu aklından çıkarma. Sen değerlisin...



Giresun Rehberlik ve Araştırma Merkezi

0 454 216 26 86

Kavaklar Mah. Gazi Cd. No: 226

www.giresunram.mebk.12.tr



***Kazananlar hata yapmayanlar değil,
asla vazgeçmeyenlerdir...***