

2025 YKS Öncesi ve Sınav Günü Stratejileri – Aileler ve Öğrenciler İçin Altın Değerinde Tavsiyeler

1. Son 48 Saatte Zihin ve Rutin Yönetimi

- **Sosyal Medyadan Uzak Durun:** Hem öğrenciler hem aileler sınav öncesi dijital detoks uygulamalı.
- **Yeni Konu Çalışmayın:** Tekrar ve göz gezdirmeye odaklanın, yeni konu keşfi strese yol açar.
- **Kahvaltı Provası:** Sınav sabahı ne yiyecekseniz 48 saat önceden deneyin.
- **Uyku Düzeni:** Sınav sabahına göre erken yatıp erken kalkmaya başlayın.
- **Beslenme:** Aşırı yağlı veya yeni yiyeceklerden kaçının. Hafif ve dengeli beslenin.

2. Sınav Günü Hazırlıkları

- **Gerekli Belgeler:** T.C. kimlik kartı, sınav giriş belgesi, şeffaf su şişesi.
- **Yasaklı Eşyalar:** Saat, takı, kulaklık, elektronik cihazlar kesinlikle alınmamalı.
- **Kıyafet Seçimi:** Kat kat ve rahat giyinilmeli, mevsim şartlarına uygunluk önemli.
- **Yol Provası Yapın:** Sınav yerinin yolunu önceden görün, trafik durumu tahmin edin.
- **Sakin Kalın:** İlk sorularda panik yapmayın, zaman yönetimi ve kodlama kritik.

3. Aileler İçin Tavsiyeler

- **Moral Konuşmaları:** "Ne olursa olsun seni seviyoruz" tarzı cümleler etkili.
- **Fazla Baskıdan Kaçın:** Son günlerde başarıya odaklı konuşmalar gerginlik yaratabilir.
- **Sınav Yerine Uğurlama:** Öğrenciyi gülümseyerek uğurlamak, stres seviyesini düşürür.

4. Öğrenciler İçin Sınav Günü Stratejileri

- **İlk 15 Dakika Isınma:** Zor sorularda turlama tekniği kullanılmalı.
- **Kodlama Hatalarına Dikkat:** Cevapların doğru şekilde kodlandığından emin olun.
- **Süre Yönetimi:** Her test için ortalama süre belirlenmeli ve kalan zaman gözlenmeli.

5. Sınav Psikolojisi ve Başarı

- **Sınav Sadece Bilgi Testi Değildir:** Stres yönetimi, motivasyon, doğru uyku ve beslenme de başarıyı belirler.
- **Sonuç Ne Olursa Olsun Hayat Devam Ediyor:** Bu sınav bir son değil, yeni bir başlangıç olabilir.

(Yapay zekadan yararlanılarak, 2025 YKS ile ilgili onlarca haber ve yazının özeti çıkarıldı.)

Ali SANCI - Mat.Öğretmeni
www.alisanci.com