

Sınavdan önce yapılması gerekenler!!!



✓ **Başaracağınıza inanın**

8 yıldır bu sınava hazırlık yapıyorsunuz, son sene de en iyi şekilde çalıştınız, çok az anlayamadığınız konu kaldı veya hiç kalmadı. Bu sınavı siz kazanmayacaksınız da kim kazanacak.



✓ **Sınav yerini önceden görün**

Sınava hangi okulda gireceğiniz sınav giriş kartlarında yazıyor, almadıysanız internette TC Kimlik numarası ile bakabilirsiniz. Okulu çok iyi bilseniz de mahallenizdeki okulda olsa sınava gireceğiniz salonu ve sırayı görmelisiniz. Bunun iki yararı vardır olumsuz bir durum varsa değişiklik yapılması için zaman kazandırır, ikincisi sınav esnasındaki ilk heyecanı azaltır. Tedirginliği de ortadan kaldıracaktır.

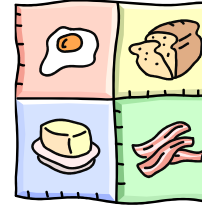
✓ **Farklı şeyler denemeyin.**

Sınavdan önce heyecanımı yeneceğim, biraz dinleneyim diye normal günlerde yapmadığınız herhangi bir şey yapmayın. Enerji verici ilaçlar, spor, gezi ..vb.



✓ **Uykuya Dikkat**

Sınavdan bir gün önce erken yatma diye bir şey yoktur. Beden saatiniz buna tepki gösterecektir. İsteseniz de uyuyamazsınız uyumak için kesinlikle ilaç almayın. Normal günlerdeki alışkanlıklarınıza benzer davranın.



✓ **Beslenme ve Kahvaltı**

Kahvaltıda mümkün olduğu kadar şekerli gıdalar tüketin. Şekerli gıda tüketimine bir gün önceden başlayabilirsiniz. Şeker yerine kuru üzüm doğal olduğu için daha faydalı olacaktır. Sınav esnasında yanınızda şeker götürmeye gerek yoktur, yediğiniz şekerlerin vücut tarafından sindirilip kana karışması birkaç saat alacağı için sınavdan sonra beyne gidecek şekerin sınava bir katkısı yoktur. Sadece sınavdan sonra yanlış yaptığınız soruların doğrularını hatırlamanıza yardımcı olur. Kahvaltıda peynir, yumurta, pekmez, tahin, zeytin .. vb. bünyenizin kabul ettiği besinlerden yiyiniz. Unutmayın önemli olan dengeli beslenmektir. Sınavdan önce dışarıdan yemek yemeyin içerisinde ne olduğunu bilemeyeceğiniz için zehirlenme veya başka bir yan etki yapabilir, ayrıca kuru baklagillerin gaz yapıcı etkisi olduğu için sınavdan bir gün önce tüketilmemesi yararlı olacaktır. Aşırı yağlı ve tuzlu yiyeceklerden uzak durun. Kahve, kola gibi gazlı içeceklerden uzak durmaya çalışın.

Sınavdan önce son gün

1. Her gün kalktığınız saatte kalkın.
2. Sizi kaygılandıran ve canınıza sıkkan arkadaşlarınızdan uzak durun.
3. Uyku ve beslenmenize dikkat edin.
4. Zihninizi rahatlatacak işlerle meşgul olun.
5. Sınavda lazım olacak belgelerinizi ve araç-gereçlerinizi düzgün bir yerde saklayın.

Sınav Günü:

1. Sınav sabahı ılık bir duş alın.
2. Hafif bir kahvaltı yapın.
3. Sınav esnasında sizi sıkmayacak rahat bir kıyafet giyin.
4. Sınavda kullanacağınız malzemeleri ve sınav evraklarını kontrol edin.
5. Sınav yerinin uzaklığını da hesaplayarak, 30 dakika önce sınav yerinde olacak şekilde yola çıkın. Yolda asla panik yapmayın, trafik kazalarının en fazla olduğu zaman dilimlerinden birisi sınavdan önceki saatlerdir. Trafik kurallarına uyun, geç kalmazsınız.
6. Yanınızda su bulundurun.
7. Sınavdan önce lavaboya gitmeyi unutmayın.

Sınav Esnasında

1. Sınavda size lazım olan belge ve araçları sıranıza yerleştirin.
2. Sınav gözetmenlerinin yapacağı açıklamaları dinleyin ve anlamadığınız yerleri sorun.
3. Olumlu düşünün, siz bu sınavda başarılı olacaksınız bunu asla aklınızdan çıkarmayın.
4. Sınav esnasında sırayla soruları çözün, kolay görünen sorular zor olabilir tüm motivasyonunuzu bozar, dikkatli olun. Konu hakkında hiçbir bilginiz yoksa veya çözemiyorsanız bir sonraki soruya geçin, zaman kalırsa tekrar bakarsınız.
5. Sorularla gereksiz zaman harcamayın, yapamadığınız sorular olacaktır. Önce yapabildiğiniz tüm soruları yapın, bir soru için bir dakikadan fazla zaman geçti ise bir sonraki soruya geçin. Yıllardır zamanı yetmediği için son soruları boş bırakan öğrenciler gördüm, bu öğrenciler bir soruya takılıp kalmışlardır. tüm sorular eşit puanda ve zor soruyla uğraşırken onlarca kolay soru yapılamıyor.
6. Her 10 soruda bir 30–35 saniyelik mola verin gözlerinizi ve zihninizi dinlendirin. Her bölüm bitiminde bu süreyi 2 katına çıkarın.
7. Yanıltıcı cümle ve kelimelere dikkat edin.
8. Altı çizili ve koyu kelimelere dikkat edin, bütün seçenekleri okuyun.
9. 3 yanlış cevabın 1 doğruyu götürdüğünü unutmayın, bilmediğiniz soruları boş bırakın.
10. Cevaplarınızın optik forma düzgün kodlanıp kodlanmadığını her bölüm sonunda kontrol edin.
11. Zamanınızı iyi kullanın, önce çıkmak başarılı olmak değildir, en fazla doğrusu olan daha başarılıdır.