**Sınav yaklaşırken ne hissedilir, nasıl bir psikolojide olunur çok iyi biliyorum. En çok hissedilenler heyecan, stres, ya olmazsa korkusu? Buna sebep olan şey aslında sınavın kendisi değil sizsiniz. Sizin sınava yüklediğiniz anlam o kadar büyük ki! O zaman sınav da büyüyor gözünüzde.**

**SON GÜNLERDE BİRÇOK ÖĞRENCİ**

-Kaygı ve stres hisseder

-Yanlış yapılan her soru büyütülür

-Eksiğinin çok olduğunu düşünür

-Şimdiye kadar bir şey yapmadığını hisseder

-Yaptığı doğruları görmezden gelir

-EN ÖNEMLİ NEDENİ: YORGUNLUK…

 **ÇÖZÜM?**

Çözüm yine sizsiniz. Büyütmeyin gözünüzde, abartmayın; sınavı bir savaş gibi görmeyin. Moralli, inançlı girin. Senin psikolojin nasılsa sınavda öyle olacaktır. Ayrıca şu da var; SBS önemli fakat üniversiteye girişte tam belirleyici de değil!

**SON GÜN TAVSİYELERİ**

* Deneme sınavı sonrasında yanlışlarınızı analiz edin ve sadece yapamadığınız soruların üzerinde durun
* Denemelerdeki sınav stratejinizi netleştirin (eğer hala değişkenlik gösteriyorsa)
* Geçmiş yılların sınav sorularını çözmediyseniz çözün
* Deneme sınavlarını ciddiye alın bunlar son provalar; denemelere girerken gerçek sınav gibi düşünerek girin
* Hatırlatma kâğıtlarınızı ve notlarınızı gözden geçirin
* Son çalışmalarınız tamamen pratiğe yönelik olsun
* Sınava 1-2 gün kala yeni şeyler öğrenmeye çalışmayın
* Stresli ve yorucu faaliyetlerden uzak durun
* Sınavdan bir önceki gün kesinlikle ders  çalışmayın
* Sınava gireceğiniz okulu, sınıfı, sırayı önceden görün

**SINAV GECESİ**

* Sınavla ilgili konuşmayın
* Ağır yemeklerden kaçının
* Erken yatmaya çalışın, eğer çok geç yatıyorsanız erken saate çekmeye çalışın
* Sınava götüreceklerinizi hazırlayın
* Çay, kahve gibi içecekler sizi etkiliyorsa almamaya çalışın
* Doktor tavsiyesi olmadan ilaç kullanmayın

 **SINAV SABAHI**

-       Sınavın başlayış saatini ve sabah hazırlığını  dikkate alarak biraz erken uyanın

-       Sınav sabahı iyi bir kahvaltı yapmaya çalışın, kahvaltı alışkanlığınız olmayabilir ama ortalama saat 13.00? e kadar aç kalacağınızı unutmayın

-       Yola erken çıkmaya çalışın (trafik yoğun olacaktır)

-       Sınava götüreceğiniz belgeleri kontrol edin

-       Yanınıza cep telefonu, hesap makinesi, saat gibi elektronik cihazlar almayın

-       Ancak şeffaf pet şişe de su götürebilirsiniz

 **SINAV ANI**

1) Kitapçığı hızlıca gözden geçirin, kitapçığı kontrol ederken sorulara bakmayın.

2) Sınav başlamadan önce başkalarının ne yaptığıyla ilgilenmeyin, çevrenizde gördüğünüz kişiler heyecanınızı arttırabilir. Sadece kitapçığınıza ve optiğinize odaklanın.

3) Sınavın en çok yanlış yapılan zaman dilimlerinden biri sınavın ilk 15 dakikasıdır. Bu yüzden en iyi olduğunuz testten başlayın bu sınava başlangıç motivasyonunuz için çok önemlidir.

4) Soru kökünü çok dikkatli okuyun. Yanlışların çoğu, soruyu iyi anlamamaktan kaynaklanır. Sınavda bazı soruları kökleri; “hangisi ……… değildir?”, “hangisinde …….. yoktur?”, şeklinde olumsuz olarak verilmektedir. Genelde olumlu soru cümlelerine alışkın olan öğrenci, olumsuz soru kökünü olumlu gibi okuyabilir ve çözebileceği bir soruyu yanlış yanıtlayabilir. Bu nedenle acele etmeden, önce soruyu iyi anlamaya çalışın.

5) Yanlış olduğuna kesin emin olmadıkça, ilk tahminde bulunduğunuz cevabınızı değiştirmeyin. (ilk düşündüğünüz genellikle doğru çıkacaktır)

6) Soruya yaklaşırken kendi mantığınızla değil sorunun mantığıyla yaklaşmalısınız. Çünkü her sorunun kendine has bir mantığı vardır.

7) Uzun metinli sorular daha kolay çözülebilen sorular olarak algılanmalıdır. Uzun sorular kolaydır çünkü sorunun içinde bir sürü ipucu vardır.

8) Özellikle sözel sorularda, tüm seçenekler doğru izlenimi uyandırabilir. Sizden “en doğru”yu bulmanız istenir. Bu nedenle ilk doğru gördüğünüz seçeneği işaretleyip diğerlerini bırakmayın. Tüm seçenekleri okuyun. Ancak yanıtı yüzde yüz bildiğiniz sorularda bunu yapmayabilirsiniz. Bu da sözelden çok sayısal sorularda olabilir.

9) Kesinlikle atma yolu ile soru cevaplamayınız. Şansınıza güvenmeyiniz ve kesinlikle cevabını bilmediğiniz ve yanlış seçenekleri de eleyemediğiniz bir soruyu cevaplamayın.

10) Kolay sorulardan şüphe ederek “bu soru da kesin bir şey var” demeyin.