



T.C.  
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61634659-821.99-E.21270666  
Konu : Seminer

30.10.2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 24.10.2019 tarihli ve 20881668 sayılı yazısı.

İlgi yazı ile Sarıay Derneği Başkanı Prof. Dr. Orhan KURAL'ın 2019-2020 eğitim öğretim yılında, resmi/özel tüm ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik, seminer düzenleneceği, konu ile ilgili bilgi ve belgelerin ekte gönderildiği belirtilmektedir.

Söz konusu etkinliğin; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimlerinin ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilerek derslerin aksatılmaması kaydıyla gönüllülük esasına göre yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mustafa BAKKAL  
Müdür a.  
Şube Müdürü

Ek : İlgi yazı ve ekleri (7 sayfa)

Dağıtım:

Resmi/Özel Ortaokul ve Lise Müdürlükleri

Yenişehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü - Güvenciler Mahallesi 1. Cadde No: 118/ A Yenişehir/ MERSİN  
Tel: ( 0324) 3254325 Faks:(0324)3254327 Ayrıntılı bilgi için :Esra GÜLER (Şef)  
Elektronik Ağ: [http :yenisehir33.meb.gov.tr](http://yenisehir33.meb.gov.tr) (OBES) Dahili: 105

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b593-9007-3818-ae6f-a81e kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61634659-821.99-E.21299852  
Konu : Seminer

30.10.2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 24.10.2019 tarihli ve 20881668 sayılı yazısı.

İlgi yazı ile İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde faaliyette bulunan İstanbul Kent Üniversitesi 2019-2020 eğitim öğretim yılında, resmi/özel tüm lise öğrencilerine yönelik, ekli bilgi ve belgeler doğrultusunda *Meslek Seçimi, Sınav Sistemi ve Doğru Tercih* konulu "Seminer" düzenleneceği, konuyla ilgili bilgi ve belgelerin ilgi yazı ekinde gönderildiği belirtilmektedir.

Söz konusu etkinliğin; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimlerinin ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilerek derslerin aksatılmaması kaydıyla gönüllülük esasına göre yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mustafa BAKKAL  
Müdür a.  
Şube Müdürü

Ek : İlgi yazı ve ekleri (33 sayfa)

Dağıtım:  
Resmi/Özel Lise Müdürlükleri

Yenişehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü - Güneşevler Mahallesi 1. Cadde No: 118/ A Yenişehir/ MERSİN  
Tel: ( 0324) 3254325 Faks:(0324)3254327 Ayrıntılı bilgi için :Esra GÜLER (Şef)  
Elektronik Ağ: <http://yenisehir33.meb.gov.tr> (OBESİ) Dahili: 105

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 177e-d73b-3d7b-ae27-7372 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 93525931-821.99-E.20881668  
Konu : Seminer

24.10.2019

.....KAYMAKAMLIĞINA  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

İlgi : Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 23.10.2019 tarihli ve 20821895 sayılı yazısı.

Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün ilgi yazıları ile İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde faaliyette bulunan İstanbul Kent Üniversitesince; 2019-2020 eğitim öğretim yılında, resmi/özel tüm lise öğrencilerine yönelik, ekli bilgi ve belgeler doğrultusunda *Meslek Seçimi, Sınav Sistemi ve Doğru Tercih* konulu "Seminer" düzenleneceği belirtilmektedir.

Söz konusu etkinliğin; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimlerinin ilgili okul, ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilerek derslerin aksatılmaması kaydıyla gönüllülük esasına göre yapılmak üzere *Meslek Seçimi, Sınav Sistemi ve Doğru Tercih* konulu "Seminer " ile ilgili bilgi ve belgeler ekte gönderilmiş olup, ilçeniz resmi/özel tüm lise ve dengi okul müdürlüklerine duyurulmasını rica ederim.

Baykal BAŞDEMİR  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek : İlgi Yazı ve ekleri ( 32 sayfa)

Dağıtım :  
-Tüm İlçe Kaymakamlıklarına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri)

Adres : Dumlupınar Mah. GMK. Bulvarı Yenişehir/MERSİN  
Elektronik Ağ [www.mersin.meb.gov.tr](http://www.mersin.meb.gov.tr).  
e-posta : [kultur33@meb.gov.tr](mailto:kultur33@meb.gov.tr)  
Destek Hizmetler 3 (Kültür) Bürosu

Ayrıntılı Bilgi İçin : Atila ŞİMŞEK (Şef)  
Tel : 0 (324) 329 14 81 -84 Dahili : 309  
Fax : 0 (324) 327 35 18 - 19  
İlgili Şb.Md : Oğuzhan TÜLÜCÜ

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden ec9a-7483-3d06-9a44-f163 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü

Sayı : 88013337-821.99-E.20821895  
Konu : Seminer

23.10.2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : İstanbul Kent Üniversitesinin 09.09.2019 tarihli ve 16348091 sayılı gelen yazısı.

İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde faaliyette bulunan İstanbul Kent Üniversitesinin; 2019-2020 eğitim öğretim yılında, Türkiye geneli resmî/özel tüm lise ve dengi okul öğrencilerine yönelik, ekli bilgi ve belgeler doğrultusunda Meslek Seçimi, Sınav Sistemi ve Doğru Tercih konulu "Seminer" düzenleme talebi alınmıştır.

Duyurusuna <http://yegitek.meb.gov.tr/www/sosyal-etkinlikler/kategori/19> linkinden ulaşılabilecek olan söz konusu etkinliğin; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul, ilçe/il millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması kaydıyla ve gönüllülük esasına göre yapılması hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

Anıl YILMAZ  
Bakan a.  
Genel Müdür

Ek: İlgi yazı ve ekleri: (31 sayfa)  
Etkinlik irtibat no: 0 (549) 543 19 92

Dağıtım:  
Gereği:  
B Planı

Bilgi:  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne  
Din Öğretimi Genel Müdürlüğüne  
Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğüne  
Özel Öğretim Kurumları Gen. Müdürlüğüne  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne  
İstanbul Kent Üniversitesine

Emniyet Mah. Milas Sokak No:8 06560 Yenimahalle / ANKARA  
Telefon No: (0312) 296 94 00 Faks No: (0 312) 213 61 36  
e-Posta: [fhelvaci@meb.gov.tr](mailto:fhelvaci@meb.gov.tr) İnternet Adresi: [yegitek.meb.gov.tr](http://yegitek.meb.gov.tr)

Bilgi için :Figen HELVACI  
Bilgisayar İşletmeni  
Telefon No: (0 312) 296 94 27

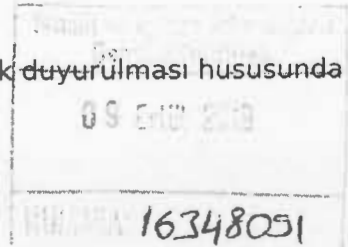
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 125b-1737-3c15-8abc-49bc kodu ile teyit edilebilir.

# YENİLİK VE EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE

06/09/2019

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| BAŞVURU NO                  | 20190906663647279   |
| TÜR                         | SOSYAL ETKİNLİK   |
| ALT TÜR                     | Seminer,  |
| AD SOYAD                    | ŞÜKRÜ UĞUR GÖKTÜRK  |
| E-POSTA ADRESİ              | ugur.gokturk@kent.edu.tr  |
| TELEFON NO                  | (549) 543-1992  |
| ETKİNLİĞİN ADI              | YKS Sınav Sistemi-Sınav Kaygısı-Meslek Seçimi-Doğru Tercih  |
| KURUM ADI                   | İstanbul Kent Üniversitesi  |
| KAPSAMI                     | TÜRKİYE GENELİ,   |
| HEDEF KİTLESİ               | Resmî İmam - Hatip Anadolu Lisesi, Resmî Çok Programlı Anadolu Lisesi, Resmî Fen Lisesi, Resmî Anadolu Lisesi, Resmî Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi, Resmî Spor Lisesi, Resmî Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Resmî Öğretmenevi, Özel Anadolu Lisesi, Özel Akşam Lisesi, Özel Eğitim Meslek Lisesi, Özel Fen Lisesi, Özel Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi, Meslekî ve Teknik Açık Öğretim Okulu, Açık Öğretim İmam-Hatip Lisesi, Açık Öğretim Lisesi, Özel Temel Lise, |
| ETKİNLİĞİN TARİHİ           | 01/10/2019-01/06/2020   |
| ETKİNLİĞİN AMACI            | Liselerin 10-11 ve 12. sınıf öğrencilerine ücretsiz psikolojik olarak destek olmak.   |
| ETKİNLİK İLETİSİM BİLGİLERİ | Cihangir Mahallesi Sıraselviler Caddesi No:71 Beyoğlu/İstanbul  |

Yukarıda bilgileri bulunan sosyal etkinliğe izin verilerek duyurulması hususunda





T.C.  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
Kurumsal İletişim ve Halkla İlişkiler Direktörlüğü

Sayı : 86420969-100-E.507  
Konu : Liselerde Seminer Yapılması Hk.

06/09/2019

**MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞINA**  
**(Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'ne)**

İstanbul Kent Üniversitesi, Türkiye geneli devlet/özel orta öğretim kurumları 10,11 ve 12.sınıf öğrencilerine yönelik sosyal sorumluluk projemiz kapsamında tamamen ücretsiz olacak şekilde öğrencilere sunular yapmayı hedeflemektedir. Lise eğitimi görmekte olan öğrencilerin hedefi, üniversite sınavında başarılı olmak ve istedikleri üniversitelerin istedikleri bölümlerine yerleşebilmektir. Bu süreçte doğru meslek seçimi ayrı bir önem taşımaktadır.

İstanbul Kent Üniversitesi olarak 2019-2020 akademik yılı faaliyetleri içerisinde orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlamalarını şekillendirmelerinde önemli bir yeri olan üniversite tercihleri ve meslek seçimlerini bilinçli yapmalarına yardımcı olmak amacı ile; Öğretim üyelerimiz ve eğitim uzmanlarımızın katılımı ile eğitsel çalışmalar düzenlemek, liseleri ziyaret ederek öğrencilere "Meslek Seçimi, Sınav Sistemi, Doğru Tercih" konulu seminerler düzenlemeyi planlıyoruz.

Söz konusu etkinlikler ile eğitim ve öğretimi aksatmamak kaydı ile üniversitemizin deneyimli öğretim üyeleri ve eğitim uzmanlarımızın birikimlerini gelecek nesil gençlerimize ve/veya kurum bünyesinde görev yapan öğretmenlerimize aktarmak amacı ile yapılması planlanan seminerlerin düzenlenebilmesi için gerekli izinlerin verilmesini olurunuz arz ederim.

Eğitim konu başlıkları; Meslek Seçimi ve mesleklerin içeriği, Kariyer Gelişimi, Doğru Tercih, Sınav Sistemi, Etkili İletişim, Öğrenilmiş Çaresizlik ve Öğrenmeyi Öğrenme, Verimli Ders Çalışma ve Test Çözme Teknikleri, Motivasyon, Yaşam Boyu Öğrenme Kavramı, Mesleki Eğitimin Önemi.(Konular orta öğretim kurumlarının istek ve ihtiyacına göre çeşitlendirilecektir.)

İstanbul Kent Üniversitesi

2019-2020 AKADEMİK YILI SEMİNERLERDE GÖREVLİ AKADEMİK VE İDARİ PERSONEL İSİMLERİ;

Prof. Dr. Ahmet Tuğrul Biren  
Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur  
Prof. Dr. Kadriye Esin Cantez  
Prof. Dr. Mahmut Bayık  
Prof. Dr. Erol Avşar  
Dr. Fatma Nezihe Gümüş  
Dr. Ahmet İlkyay Ceyhan  
Dr. Rahmi İncekara  
Dr. Gizem Köse  
Dr. Duygu Biçer  
Uğur Göktürk  
Tuba Genç  
Fatma Şahin  
Nur Kaya  
Buse Derin

e-**imzalıdır**

Prof. Dr. H. Zehra Neşe KAVAK  
Rektör

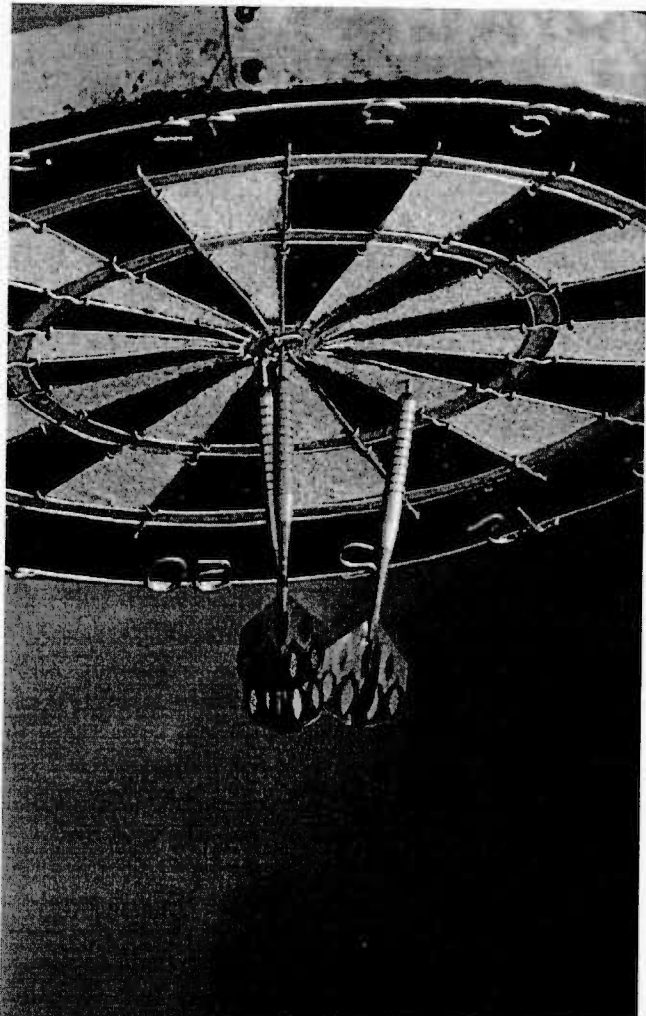
Ek: Sınav Kaygısı Sunumu

Adres: Cihangir Mahallesi Siraselviler Caddesi No:71 Beyoğlu İstanbul  
Telefon: 2126101010 Faks: 2122445368  
Elektronik Ağ: <http://kent.edu.tr> [kurumsal.iletisim@kent.edu.tr](mailto:kurumsal.iletisim@kent.edu.tr)

Şükrü Uğur GÖKTÜRK


5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.  
Evrak teyidi <http://ebys.kent.edu.tr/sorgu/sorgula.aspx> adresinden F840-995E-8333 kodu ile yapılabilir.

# SINAV KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



# İÇERİK

---

- Sınav kaygısı nedir ?
  - Sınav kaygısının belirtileri
  - Sınav kaygısının nedenleri
  - Sınav kaygısıyla başa çıkma yöntemleri
  - Sınav kaygısını yenmek için neler yapabiliriz?
  - Sınav için öneriler
- 



# SINAV KAYGISI NEDİR?

---

Sınav olacağını düşünmenizle birlikte vücudunuzda hissettiğiniz birtakım gerginlikler sınav kaygısıdır.

ZİHİNSEL

DUYGUSAL

FİZYOLOJİK (BEDENSEL)

alandaki görülür ve sizin yüklediğiniz anlama göre azalır ve çoğalır.

Bir miktar kaygının olumlu etkileri vardır.

Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.

# SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

---

## Zihinsel Belirtileri

Zihinsel belirtiler, daha çok sınav kaygısını tetikleyen düşüncelerden oluşmaktadır.



# SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

---

- Kalp atışlarında hızlanma,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Terleme ve/veya titreme,
- Dilin damağın kurumması,
- Mide şikayetleri,
- Baş ağrısı,
- İshal-kabızlık,



# SINAV KAYGISI BELİRTİLERİ

---

- Yorgunluk belirtileri,
- Gerginlik/sinirlilik hali,
- Yeme alışkanlıklarında değişme,
- Telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları,
- Huzursuz uyku, kabus görme,
- Olumsuz düşünceler,

# DUYGUSAL BELİRTİLERİ


---

- Gerginlik, sinirlilik, öfke, karamsarlık
- Endişe(sürenin yetmeyeceğine ve olumsuz düşüncelerden kaynaklı), panik,
- Kendine güvenin azalması, mutsuzluk, isteksizlik, boş verme....
- Korku,(bildiklerini unutma korkusu)
- Hayal kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,




# NEDENLERİ

---

- Başarısız olmaktan ve alay edilmekten korkma
  - Plansız ve düzensiz çalışma alışkanlığı
  - Çalışma alışkanlığımıza göre çok yüksek beklenti düzeyi
  - En mükemmelini yapma
  - Çalışmayı ve sorumlulukları sürekli ileri bir tarihe erteleme
- 

# FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

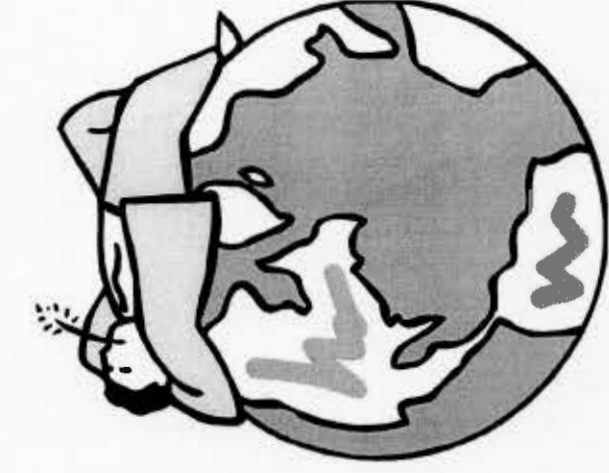
---

- Kalbim yerinden fırlayacakmış gibi,
  - Midem bulanıyor,
  - Elim ayağıma dolanıyor,
  - Bütün öğrendiklerimi unuttum,
  - Gözlerim kararıyor, terliyorum, başım dönüyor,
  - Nefes alamıyorum,
  - Ellerim titriyor, uyuşuyor vb.
- 

SINAV KAYGISI  
İLE  
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ







Kendini Yönetirsen,  
Dünyayı Yönetecek

Gücü De Bulursun!

Eflatun

---

## 1- Zihinsel Uygulamalar



## 2- Bedensel Uygulamalar



## OLUMSUZ DÜŞÜNCE

Sınavı MUTLAKA kazanmak zorundayım.

## OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE

Sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir.

- Sınav için kullandığınız dili değiştirin.
  - “Mutlaka başarmalıyım”, “şu okula gitmeliyim ”ya da başaramam, yapamam, edemem gibi sözler yerine; başaracağım, üstesinden geleceğim gibi kelimeleri kullanmayı alışkanlık hâline getirin.
  - “ – meliyim, – malıyım” şeklindeki ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkarıp, yasa hâline getirir. Ve yasalarda bir kesinlik vardır. Oysa bir isteği yerine gelmeyen bir kişinin başka bir isteği yerine gelebilir.
- SINAV SÜREKLİ ŞİKAYET ETTİĞİNİZ BİR KONU OLMAMALI...

## OLUMSUZ DÜŞÜNCE

Bu sınav, başarılı olmak ve hayatta mutlu olmak için tek yoldur.


## OLMASI GEREKEN DÜŞÜNCE

Bu sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kesinlikle başka bir çıkış yolu vardır.

- YKS hayatta mutlu olmaya, başarılı olmaya giden yollardan sadece biridir
- Sınavlar, tek seçenek değil. Bu sınavları kazanamamış ancak hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalamış milyonlarca insan var.
- Sınavları kazanamamış da farklı alanlarda mutlu ve başarılı olabiliriz.

# OLUMLU DÜŞÜNCELER

---

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
  - Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
  - Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
  - Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim,
  - Ben bedenimi ve duygularımı(heyecanımı, korkularımı vb.) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.
- 

# KENDİ KENDİNE OLUMLU DİYALOG

---

- Biliyorum... Bu sınavı başarabileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkabilmişim.
- Sınavı kazanabilmek için bir çalışma planı hazırlayabilirim.
- Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
- Sınav konusunda beni özellikle rahatsız eden ne? Bu, neden bir problem? Bu probleme kendim nasıl katkıda bulundum? Diğer kişiler nasıl bir katkıda bulundular?
- Omuzlarımın gerginleştiğini, kalbimin çarptığını hissediyorum. Bu normal... eğer kaslarımı biraz gevşetebilirim, kendimi daha sakin hissedebileceğim.

- Sınav düşündüğüm kadar kötü geçmedi.
- Aferin bana...
- İşte yaptım ve oldu.



# Bedensel Uygulamalar

---

1- Doğru Nefes Alıp Verme



2- Gevşeme Tekniđi

3- Yeterli ve Dengeli Beslenme



# Doğru Nefes

---

- Nefes alırken; İçinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu hissedin ve vücudunuzun her köşesine ulaştığını hissedin.
- Nefes verirken ise; stresinizin ve onu oluşturan etkenlerin vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- Nefes burundan alınmalı ve ağızdan verilmelidir.

## Gevşeme Tekniđi

- Yerinize iyice ve rahatça yerleşin
- Herhangi bir tedirginlik hali varsa bir kenara bırakın.
- İçinizden "rahatla ve bırak" deyin.
- Derin soluk alın, verin.
- Doğru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.





# Yeterli ve Dengeli Beslenin

- Beslenme alışkanlığı önemlidir.
- Yanlış beslenme; hâlsizlik, iştahsızlık, isteksizlik, vücut direncinin düşüklüğü gibi sorunlara yol açabilir.
- Bu da verimli çalışmayı engeller.



---

➤ Neyi ne kadar başarabileceğiniz konusunda bir karar veremiyorsanız  
eğer,

Geçmişteki başarılarınızı düşünün,

iyi ve güzel yaptığınız her şeyi listeleyin,

Ve o listeyi sık sık hatırlayın😊😊


Geç kaldığını düşünme  
Hemen şimdi başla!

Başlamak bitirmenin yarısıdır!



# SINAVA 1 HAFTA KALA

---

- Son bir hafta uyku düzeninize dikkat edin. Erken yatmaya özen gösterin.
  - Yeni bir konu çalışmayın.
  - Yağlı, şekerli ve tuzlu gıdalardan uzak durun.
  - Akşamları yürüyüş yapın.
  - Yorucu fiziksel aktivitelerden uzak durun.
  - Gerilim ve şiddet içerikli bilgisayar oyunlarından ve filmlerden uzak durun.
  - Sınava gireceğiniz binayı sınav salonunu önceden görün.
- 

# SINAVA 1 GÜN KALA


---

- Ders çalışmayı bırakın.
- Gününüzü sevdiğiniz ve mutlu olacağınız kişilerle geçirin.
- Sınav ile ilgili tüm sohbetlerden uzak durun.
- Mümkünse o akşam komedi filmi izleyebilirsiniz.
- Yatmadan önce gerekli belgelerinizi hazır ettiğinizden emin olun. (sınav giriş belgesi, nüfus cüzdanı.)
- Uyku düzenine iyi geldiği için bir elma yiyin.
- Yatmadan önce kazanmayı hayal ettiğin üniversiteyi düşün.



## SINAV SABAHI

---

- Sabah sınava yetişebileceğiniz saatte kalkın ve mutlaka kahvaltı yapın.
  - Kahvaltıda genelde her gün yediğiniz yiyecekleri tercih edin.
  - En rahat ettiğiniz kıyafetlerinizi giyin.
  - Evden çıkarken mutlaka gerekli belgelerinizi alıp almadığınızı kontrol edin.
  - Sınav yerine ne çok erken ne de çok geç gidin. 1 saat önce sınav yerinde olmanız önerilir.
- 

# SINAV SIRASINDA

---

- Okul kapısından girerken 'Ben her şeyi biliyorum ve elimden gelenin en iyisini yapacağım.' diye kendinizi motive edin.
- Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla cevaplayacağınıza karar verin.
- Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun.
- Anlamadığınız bir yer varsa, sınavı veren kişiden açıklamasını isteyin.
- Eğer bir soruyu yapamıyorsanız, atlayın ve devam edin.
- Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi rahatlatacaktır,
- Diğer öğrenciler kağıtlarını geri veriyorsa panik olmayın.
- İlk bitirene ödül yok 😊

---

➤ Çözümlerde Őu sıralamayı izlemeniz yararlı olacaktır: En iyi bildiğiniz konular

Kolay sorular

➤ Çözümü, belli bir yoğunlaşma, işlemler dizisi, zaman isteyen sorular

Hatırlamak için kendinizi zorlayacağınız sorular

➤ Cevapları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınız sorular

Zor sorular,



# KENDİ KENDİNE OLUMLU DİYALOG

- Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Bunu sakın unutmayın. Kendinizi bunun için ödüllendirin.
- Bu aşamada kendinize söyleyeceğiniz olumlu şeyler, gelecekte karşınıza çıkabilecek problemler karşısında da daha güvenli olmanızda yardımcı olacaktır.

