



İzmir Özel Türk Koleji

Değerli Öğrencilerimiz ve Velilerimiz;

12 yıllık eğitim öğretim hayatınızı bu yıl YKS çalışmaları, diploma töreni ve mezuniyet balosu hazırlıkları ile tamamlıyorsunuz. “Tamamlıyorsunuz” diyoruz; çünkü 12 yıllık süreçte öğrenci kadar anne babalar da yeniden aynı süreçlerden geçiyorlar. Ve yarın yıllardan beri hazırlandığınız üniversite sınavı... Sadece bir sınav değil aynı zamanda yıllar boyunca bizimle birlikte seyahat edecek mesleğimizi seçim süreci. Bu nedenle sizler, okul, kurslar, denemeler derken farklı kollardan bu sınava hazırlandınız. Hepinizin başarılı olacağına inanıyoruz. Başarı tanımı ne dersiniz “hayatta istediğin, hayal ettiğin yere ulaşmak” deriz. İşte bu nedenle yarın sizler her koşulda başarılı olacaksınız.

Bizler de İTK Okulları PDR Bölümü olarak; Sınava yönelik bazı küçük hatırlatmalar yaparak sizlere katkı sağlamak istedik;

SINAV ÖNCESİ

- Sınavdan bir gün önce, belli ipuçlarını hatırlamak adına, notlarınıza göz atabilirsiniz ancak etkin ders çalışmayı bırakmanız daha iyi olacaktır. Tempoyu doğru bir dozda tutarak süreci yorgunluğa ve kaygıya dönüştürmemelisiniz. Artık bu kadar zaman zihninizde yer etmiş bilgilere güvenebilirsiniz.
- Sınavdan önceki gün zihinlerinizi ve bedenlerinizi dinlendirecek aktiviteler öneriyoruz. Rutin zamanda yemediğiniz ve vücudunuzu olumsuz etkileyebilecek farklı tür yiyecekleri tüketmemenizi öneririz.
- Sınava gireceğiniz yeri mutlaka bir gün önceden görmelisiniz. Bir gün önceden sınav yerinizi görmeniz kısmen de olsa stresinizi azaltacağı gibi, sınav sabahı yol bulma, ulaşım kaygılarını da sonlandıracaktır.
- Sınav Giriş Belgelerinizi ve kimlik belgelerinizin hazır olduğundan emin olun.
- Sevdiğiniz ve sizi rahatlatan kişiler ve ortamlarda zaman geçirmeye çalışın. Mümkünse dijital ortamdan uzak durun.
- Kaygı hissettiğinizde bunu engellemeye çalışmayın. Unutmayın ki kaygı bu gibi durumlarda oluşabilecek en doğal duygu durumudur. Sakince kaygının vücudunuzu nasıl etkilediğini fark edin. Vücudunuzda gergin olan bölgelere odaklanarak derin nefes alın ve bu bölgenin gevşediğini düşünün.
- Kaygıyı, aşırı olmadığı sürece, size enerji ve motivasyon veren bir duygu olarak kabul edin.
- Sınav sonucu ne olursa olsun her zaman anlamlı bir gelecek kurmak için fırsatlarınız olacağına güvenin.

SINAV SIRASINDA

Sınav başlar başlamaz ilk dakikalarda kaygı ve stresin artması gayet doğaldır. Sınava başarılı olduğunuz aynı zamanda size puan getirisi fazla olan testten başlamanız sizi hem morallendirecek hem de zamanı doğru kullanmanız açısından büyük avantaj sağlayacaktır. Örneğin TYT’ de yüksek puan almak isteyen aynı zamanda AYT’ de Eşit Ağırlık puanıyla yerleşmek isteyen bir öğrencinin Matematik ya da Türkçe testleriyle başlaması; hem soru sayısı hem de puan getiri açısından oldukça makul görünmektedir. Sonrasında Sosyal testle devam ederek zaman durumuna göre Fen testle sınavın sonlandırması doğru bir strateji olacaktır.

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihripaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
801 9/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

- Sınav süresi boyunca sadece kendi soru kitapçığınıza odaklanmalısınız. Diğer adayların soru çözme yöntemine yani daha hızlı ve daha yavaşta takılmamak gerekir. Aksi takdirde sınav anında dikkatinizi toparlamakta güçlük çekebilirsiniz.
- **Soruları İyi Okuyun ve Anlayın; Önyargılı Olmayın** soru kökünde ne istediğine dikkat edin, olumlu-olumsuz, ulaşılr- ulaşılmaz, getirilir- getirilemez ifadelerini dikkate alın ve sizi çözüme götürecek ipuçları ve vurguların altını çizin.
- Birçok öğrenci genel bir algılamayla uzun soruların karmaşık ve zor olduğunu düşünerek ya bu soruları çözmez ya da uzun zaman harcarlar. Ancak şunu unutmayın ki her sorunun kendine has bir yapısı ve çözüm yolu vardır. Dikkatli bir okuma ve algılama ile birçok sorunun çözüm aşamaları oluşturulabilir ya da biraz sonra değineceğimiz üzere turlama tekniği yöntemiyle ikinci tura bırakılarak sınavın bütününe zarar vermesi engellenebilir. Unutmayınız! Aynı testlerde yer alan zorluk derecesi birbirinden farklı soruların puan getirisi aynıdır.
- **Turlama ve Kodlama Tekniği Kullanın.** Turlama tekniği, normal ve kolay soruların çözülerek testlerin tamamlanması ve zor ve çok zor soruların ikinci tura bırakılmasına dayanır. Teknik iyi uygulanırsa sınavın %75'e yakın kısmı zaman doğru biçimde kullanılarak üst performansla tamamlanabilir. Ancak bu performansın cevap kâğıdına da doğru kodlanması büyük önem taşımaktadır. Bu konuda öncelikle bilgi düzeyiniz ve sorunun zorluk derecesi ne olursa olsun tüm seçenekleri okumadan ve cevaptan emin olmadan işaretleme yapmayın.
- Cevap kâğıdına işaretleme konusunda gruplama mantığını kullanabilirsiniz. Her cevabın tek tek optiğe işaretlenmesinde dikkatimiz dağılabilir ve zaman kaybı yaşayabiliriz. Bunun yerine belirli sayıda ya da sayfa bitimlerinde cevapları optiğe işaretlemek hem size kısa molalar sağlayacak hem de yaşanması olası zaman kayıplarının önüne geçecektir.
- Emin olup sınava başladığınızda, özellikle doğru çözdüğünüz sorularla yol aldıkça rahatladığınızı ve zihninizin daha açık ve sınava odaklanmanızın arttığını fark edeceksiniz. Ancak ne olursa olsun sınav süresince bazen ritminizin düştüğünü, dikkatinizin dağılarak zorlandığınız anlar olacaktır. Bir futbol müsabakası gibi düşünürsek 90 dk. Boyunca aynı eforla ve performansta olmamız mümkün olmayacaktır.
- Sınavın zeka ve kişiliğinizi değil, belirli zamanlarda edindiğiniz yetenek, bilgi ve çalışma alışkanlıklarınızı ölçtüğünü hiç aklınızdan çıkarmayın.
- Amacınıza ulaşmak için yarışın devam ettiğini ve hiçbir şey için geç kalmadığınızı bilin.
- Sınav anında yorulan ve gerilen bedeninizi rahatlatmak için küçük-kısa molalar verin; özellikle testler arasındaki geçişlerde gözlerinizi dinlendirmek, duruşunuzu düzeltmek, kol-bacak kaslarınızın rahatlaması için küçük egzersizler yapmak iyi gelecektir. Ayrıca doğru nefesler almak, burnunuzdan alarak ağızınızdan vererek küçük nefes egzersizleri yapmak da bedensel ritminizi bulmanıza yardımcı olacaktır.

VELİLERİMİZE ÖNERİLER

Ebeveyn olarak siz de sınav öncesinde kendinizi kaygılı hissedebilirsiniz. Ancak unutmayın, siz bugüne kadar çocuğunuzun eğitimi için elinizden geleni yaptınız. Bu kaygıyı ona yansıtmak yerine, ondan uzak olduğunuz ortamlarda ailenizle ve arkadaşlarınızla konuşabilir, size iyi gelecek aktiviteler yaparak kendinizi sakinleştirebilirsiniz. Son dakikada ona yardımcı olabileceğiniz yolu sakin olduğunuzu ve ona güvendiğinizi hissettirebilmenizdir. O, bu güveni içselleştirip 'ne olursa olsun kabul ediliyorum' şeklinde düşünecek ve tam performansını ortaya koymasına yardımcı olacaktır. Kaygı yaratmamak adına sınavı yok saymak ciddiye almayıymuş gibi görünmek de çocuklarımızda kaygı yaratabilir.



İzmir Özel Türk Koleji

Çocuklarınız ile birlikte zaman geçirmek, birlikte nefes egzersizleri ya da eğlenceli aktiviteler yapmak faydalı olabilecektir. Ancak yalnız kalmak isteyen gençlerin de kişisel alanlarına saygı duyulması gerekmektedir. Sınav günü bazen ebeveynin fazla ilgisi adayda yarardan çok stres de yaratabilir.

Tüm öğrencilerimize başarılar diliyoruz.

İTK OKULLARI PDR BÖLÜMÜ

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihripaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
801.9/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr