



# SINAVA DOĞRU BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

1

## SINAVA 30 GÜN KALA

“1 AYDA NASIL TOPARLANIR” FİKRİ AKLINDAN GEÇİYORSA BİL Kİ KIRMIZI ALARM ÇALMAYA BAŞLAMIŞTIR. EĞER “NASIL YETİŞTİRİRİM NASIL TOPARLARIM” KAYGISINDA DEĞİLSEN BİLE BÖYLE BİR DURUMUN FARKINDA OLABİLMEN İÇİN BUNLARI OKUMALISIN.

ÖNCE ŞU SORULARI KENDİNE SOR:

- ŞUAN ORTALAMA KAÇ NET YAPIYORSUN?
- İSTEDİĞİN SIRALAMA(YÜZDELİK) TAM OLARAK NERESİ?
- O YÜZDELİK DİLİM İÇİN KAÇ NET DAHA YAPIYOR OLMAN GEREKİYOR?
- NETLERİNİN İSTEDİĞİN YERDE OLMAMASININ SEBEBİ KONU EKSİKLİĞİ Mİ, DİKKAT EKSİKLİĞİ Mİ?
- NETLERİN BİR YÜKSELİP BİR DÜŞMESİNİN SEBEBİ SINAV KAYGISI MI YOKSA ÇÖZDÜĞÜN DENEMENİN YAYINI MI?
- KONULARI SINAVA MİNİMUM 3 HAFTA KALA TAMAMEN BİTİRMİŞ OLACAK MISIN?
- SINAV YAKLAŞTIKÇA KAYGIN ARTIYOR MU?
- YÜZLEŞMEN GEREKEN SINAV HAKKINDA YETERİ KADAR BİLGİN VAR MI?

UNUTMA: "İNSAN BİLİNMEYENLERDEN KORKAR"

BU SORULARIN HERHANGİ BİRİNDE BİR OLUMSUZ CEVAP VARSA “NASIL TOPARLARIM” KONUSUNDA PLANLAMA YAPMAN GEREKİYOR.



# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

2

## SINAVA DOĞRU "İDEAL DURUM" NASILDIR?

### İDEAL DURUMDA

-LGS'YE 30 GÜN KALA TÜM LGS KONULARI VE EN KRİTİK, EN ÇOK SORU ÇIKAN LGS KONULARINI BİTİRMİŞ OLMALISIN.

-HER SABAH ERKENDEN AYNI SAATTE UYANIR, KAHVALTIDAN SONRA BİR DENEMENİ ÇÖZMELİSİN.

- DENEMEDEN SONRA YANLIŞ SORULARININ DOĞRUSUNU ÖĞRENİP ÜSTÜNE BİRKAÇ BRANŞ DENEMESİ VEYA HEP YANLIŞ YAPTIĞIN KONU VARSA ONDAN EKSTRA BİRKAÇ TEST ÇÖZEBİLİRSİN.

-UYKU VE YEME DÜZENİNE DİKKAT ETMELİSİN.

-LGS KONULARININ İSİMLERİNİ BELİRLEYİP DAHA ÖNCE DEN ONLARLA İLGİLİ KİTAPLARIN KÖŞESİNE YAZDIĞIN DEFTERİNE NOT ALDIĞIN FORMÜL VEYA BİLGİLERİ KISAÇA OKUYUP HAFIZANDA ÖNEMLİ BİLGİLERİN KALICILIGINI ARTTIRABİLİRSİN.

-LGS'DE ÇIKMIŞ SORU KALIPLARINI MUTLAKA ÖĞRENMELİSİN.

-ZAMAN YÖNETİMİ-HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ-TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ HAKKINDA PUF NOKTALARI ÖĞRENMELİSİN.

-FARKLI VE GÜVENİLİR KAYNAKLARDAN SÜREKLİ SORU ÇÖZMELİSİN. DAHA FAZLA SORU KALIBI GÖRMEN SINAVDA İLK DEFA KARŞILAŞIYOR OLMA İHTİMALİNİZİ AZALTMIŞ OLACAKTIR.

-KAYGIYI AZALTMAK İÇİN NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ YAPMALISIN.

-İNSANLARIN SENİN HAKKINDA DEĞERLENDİRMELERDE BULUNACAĞI VE SINAV İLE İLGİLİ KONULARDA DÜŞÜNMEMELİSİN.

# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

3

## SINAVA İLİŞKİN YANLIŞ DÜŞÜNCELERİMİZE BAZI ÖRNEKLER

- İLK DOĞRU GÖRDÜĞÜM CEVABI İŞARETLİYORUM.
- UZUN SORULARI HiÇ OKUMUYORUM. UZUN SORULAR HEP ZORMUŞ GİBİ GELİYOR.
- ÇOK TELAŞA KAPILIYORUM. SINAVDA KİTAPÇIĞI AÇINCA HER ŞEYİ UNUTMUŞUM GİBİ GELİYOR.
- SINAVDA ÇÖZEMEDİĞİM SORU OLUNCA SİNİRLENİP, MORALİMİ BOZUYORUM. VEYA O SORUYA TAKILIP, ZAMAN KAYBEDİYORUM.
- ZAMANI YETİŞTİREMİYORUM.
- YAPAMADIĞIM SORULARA TAKILIP KALİYORUM.
- OLUMSUZ SORU KÖKLERİNİ HEP OLUMLU GİBİ OKUYUP, SORUYU YANLIŞ CEVAPLIYORUM.
- SINAV BİR AN ÖNCE BİTSİN İSTİYORUM, SIKILIYORUM.

# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

4

## SINAVA 15 GÜN KALA

► GECE ÇALIŞMALARINA ARTIK VEDA ETME ZAMANI !  
EVET GAYET AÇIK VE NET BİR MADDE.SON 15 GÜNE GİRMİŞ  
BULUNUYOR VE HALA GECELERİ ÇALIŞIP SABAHLARI GEÇ KALKMA  
DÜZENİNDE İSEN ,2 HAFTALIĞINA KENDİ SİSTEMİNLE DEĞİL LGS  
SİSTEMİYLE ÇALIŞMAN GEREKİYOR!YANI TIPKI SINAV GÜNÜ YATIP  
KALKACAĞIN,YEMEK YİYECEĞİN SAATLERE ALIŞTIR VUCUDUNU.  
BU TAMAMEN KENDİN İÇİN YAPACAĞIN BİR ŞEY OLACAK VE EMİN  
OL,15 GÜN KENDİNİ BUNA ALIŞTIRMAN İÇİN GAYET YETERLİ BİR SÜRE.  
LGS SONRASINDA İSTERSEN YİNE ALIŞTIĞIN ZAMANA GERİDÖNERSİN;  
AMA O ZAMANA KADAR, "İYİ UYUMALI,İYİ BESLENMELİ VE  
FİZYOLOJİK OLARAK SINAVA HAZIR HALE GELMELİSİN"

► NEGATİF OLAN İNSANLARDAN, TV  
PROGRAMLARINDAN,DİZİLERDEN,MÜZİKLERDEN...UZAK DUR!  
BU MADDE GERÇEKTEN ÇOK ÖNEMLİ ,ÇÜNKÜ AYLARDAN BERİ BU  
SINAV İÇİN HERKES AZ ÇOK EMEK VERİYOR VE SEN DE HERKES..GİBİ  
HAYATINI BUNA GÖRE ŞEKİLLENDİRMEYE ÇALIŞIYORSUN.TÜM  
BUNLAR ZATEN ÇOK KOLAY ŞEYLER DEĞİL,İNSAN İSTER İSTEMEZ  
KENDİNİ STRES ALTINDA HİSSEDİYOR BU NEDENLE SENİN, MÜMKÜN  
OLDUĞUNCA, BU STRESİNİ ARTTIRACAK DEĞİL DE AZALTACAK  
ŞEYLERE YÖNELMEN GEREKİYOR.  
GEREKİRSE 2 HAFTA BOYUNCA SÜREKLİ DERSLERİNİ SORAN O  
MERAKLI KOMŞULARINLA,AKRABALARINLA GÖRÜŞME;SANA KÖTÜ  
HİSSETTİREN ARKADAŞLARINDAN UZAK DURMAYA ÇALIŞ .

► HER GÜN MUTLAKA 1 DENEME ÇÖZ !  
ARTIK DENEMELERE YÜKLENME ZAMANI GELDİ ! BENCE 2 HAFTA  
BOYUNCA HER GÜN ,SÖZEL SAAT TAM 09.30 'DA,SAYISAL SAAT 11:30'DA  
DENEME ÇÖZMEK BU ZAMANA KADAR Kİ TÜM ÇALIŞMALARINI  
TOPARLAYACAĞI,ŞEKİL VERECEK OLAN ADIM !  
BU NEDENLE 15 GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMININ DEMİRBAŞI BU  
MADDE OLMALI .



# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

5

## SINAVA 15 GÜN KALA

► ALANIN NE OLURSA OLSUN HER GÜN EN AZ 1 TANE " TÜRKÇE DENEMESİ " ÇÖZ

HER NE KADAR GENEL DENEME ÇÖZÜYOR OLSAN DA HER GÜN EN AZ BİR TANE TÜRKÇE DENEMESİ ÇÖZMEYE ÇALIŞ ÇÜNKÜ, TÜRKÇE GERÇEKTEN TÜM SINAVIN NASIL GİDECEĞİNDE CİDDİ ORANDA BELİRLEYİCİ BİR DERS. TÜRKÇE'DEKİ PEK ÇOK SORU BİLGİYE DEĞİL DE ANLAMA DAYALI OLDUĞU İÇİN EN FAZLA PRATİK YAPMIŞ OLANLAR, DOLAYISIYLA DA YETERİNCE HIZLI OLANLAR SINAVA HEM DAHA MOTİVE BAŞLAMIŞ OLACAKLAR HEM DE ZAMAN KAYBETMEMİŞ OLACAKLAR.

LGS TÜRKÇE'DE GENELDE ÇOK UZUN VE KAFA KARIŞTIRICI SORULAR TERCİH EDEBİLDİĞİ GİBİ TAM AKSİNE KISA VE ANLAMI KEŞFETMEYE YÖNELİK SORULARDA SORABİLİYOR VE TABİ Kİ DE EN BAŞARILI OLANLAR EN ÇOK PRATIĞI YAPMIŞ OLAN VE EN HIZLI OLANLAR OLACAKTIR.

► 2 HAFTA KALA KONU ÇALIŞILMALI MI ?

TABİ Kİ DE ÇALIŞILMALI ! HATTA BANA KALIRSA SON GÜN BİLE NOT ALDIĞIMIZ KONULARA GÖZ GEZDİREBİLİRSİN. (KİŞİDEN KİŞİYE GÖRE DE DEĞİŞEBİLİR TABİ Kİ BU ;EĞER KAFANIN KARIŞACĞINI DÜŞÜNÜYORSAN KENDİNİ ZORLAMANIN DA BİR ANLAMI YOK )AMA SANA "AÇ KONU ANLATIMLI KİTABI EN BAŞTAN OKU" DA DEMİYORUM ASLA ! KONU ÇALIŞILMALI AMA ÖZET ŞEKLİNDE;KENDİ NOTLARINDAN;KİTABIN,TESTLERİN KENARINA ALDIĞIN NOTLARDAN;DEFTERLERİNDEN ... ÇALIŞMALISIN Kİ ÇALIŞMALARIN HATIRLATICI OLABİLSİN.

→ YOUTUBE VİDEOLARINDAN YARARLANMANI DA KESİNLİKLE ÖNERİRİM ! "1 SAATTE LGS TÜRKÇE,T.C İNKILAP... TEKRARI " YAPAN VE BENZERİ VİDEOLAR İZLEMEN HIZLI ŞEKİLDE KONU TEKRARI YAPMANI SAĞLAR.ANCAK KONU EKŞİĞİM VAR DİYE BÜTÜN GÜN SAATLERCE VİDEO İZLEMENİ KESİNLİKLE TAVSİYE ETMİYORUM.

# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

6

## SINAV SIRASINDA HEM PSİKOLOJİK OLARAK DAHA İYİ HİSSEDEBİLECEĞİN HEM DE SINAV PERFORMANSINI ARTTIRABİLECEĞİN BAZI TAKTİKLER

– OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ BIRAK! SINAVA İLİŞKİN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ SEN BIRAKMADIĞÇA ONLAR SENİ ASLA BIRAKMAZ. O SIRAYA OTURDUĞUN ANDA HER ŞEYİ UNUTMUŞ GİBİ HİSSEDEBİLİRSİN ANCAK BU DÜŞÜNCEYİ BİR KENARA BIRAKIP KENDİNE İYİ OLDUĞUN TÜM OLUMLU YANLARINI HATIRLATARAK MOTİVASYONUNU YÜKSELTMELİSİN!

-KENDİNE GÜVEN! ZOR DİYE BİR ŞEY YOK, SANA MÜFREDATTA NE VARSA ONU SORACAKLAR. BU YÜZDEN HER SORUYA “BU SORU ÇOK BASİT” DİYEREK POZİTİF BAŞLA.

– EN GÜVENDİĞİN DERSTEN BAŞLA! İLK DAKİKALAR ÇOK KRİTİK. DOLAYISIYLA SINAVA KENDİNİ EN İYİ HİSSETTİĞİN DERSTEN BAŞLAMAN HEM KAYGINI AZALTACAKTIR HEM DE ODAKLANMANA YARDIMCI OLACAKTIR.

– SORUYU DOĞRU OKUDUĞUNDAN EMİN OL! SENDEN NE İSTENİLDİĞİNİ ANLAMAK SORUYU ÇÖZMENİN İLK ADIMIDIR. BU AŞAMADA ÖZELLİKLE OLUMSUZ SORU KÖKLERİNE ÇOK DİKKAT ET.

– BASİT DÜŞÜN! HER SORUDA BİR BİT YENİĞİ ARAMA. BU SANA ZAMAN KAYBETTİRİR, SINAVDA ÇOK KOLAY BİRKAÇ SORU DA BULUNUR BUNU UNUTMA.

– CESUR OL! UZUN VEYA ŞEKİLLİ SORULAR GÖZÜNÜ KORKUTMASIN. BU SORULARDA YETERLİ AÇIKLAMA VERİLİR VE GENELDE KOLAY SORULAR OLUR. HER SORUYA ŞANS VERMELİSİN, OKUMADAN VAZGEÇMEK YOK.

– BIRAKMAYI BİL! SORULARLA İNATLAŞMAMALISIN. ÇÖZEMEDİĞİN BİR SORUDA İNATÇI OLMAK HEM MOTİVASYONUNU ETKİLER HEM DE ZAMANINDAN ÇALAR. BİR SORUYA 2 DAKİKADAN FAZLA ZAMAN AYIRMA, İŞARET KOY VE SONRA TEKRAR DÖNMEK ÜZERE GEÇ.

– GEREKTİĞİNDE BAŞTAN BAŞLA! İŞLEM GEREKTİREN SORULARDA BULDUĞUN CEVAP ŞIKLARDAN YOKSA ÇÖZÜMÜNÜ SİL VE TEMİZ BİR SAYFA AÇARAK TEKRAR BAŞLA. HATALI ÇÖZÜMÜN ÜZERİNDEN GİTMEK HERHANGİ BİR İŞLEM HATASI YAPTIYSAN BUNU GÖRMENİ ZORLAŞTIRIR.

# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

7

## SINAV SIRASINDA HEM PSİKOLOJİK OLARAK DAHA İYİ HİSSEDEBİLECEĞİN HEM DE SINAV PERFORMANSINI ARTTIRABİLECEĞİN BAZI TAKTİKLER

- MUTLAKA KAĞIT ÜZERİNE ÇÖZ! KENDİNE NE KADAR GÜVENİRSEN GÜVEN İŞLEM GEREKTİREN SORULARDA ADIM ATLAMAK, AKLINDAN ÇÖZMEK RİSKLİ BİR TERCİH.
- BİR SORUDA BELLİ BİR SÜRE GEÇTİKTEN SONRA, HALA ÇÖZEMEDİYSEN BAŞKA SORUYA GEÇMEN GEREKİR. ZATEN ZOR VE KOLAY SORUNUN PUAN GETİRİSİ AYNI OLDUĞUNDAN ZAMAN KAYBETMENE GEREK YOKTUR.
- ELEME TEKNİĞİNİ KULLAN! SEÇENEKLERİ “BU KESİN DEĞİL”, “BU OLAMAZ” ŞEKLİNDE ELEYEREK İKİ ŞIKKA İNDİREBİLDİĞİN. DURUMLARDA BİRİNİ TERCİH ETMEN LEHİNE OLUR. ANCAK ÜÇ ŞIKKA İNDİRDİYSEN YA DA HİÇBİR FİKRİN YOKSA SAKIN SALLAMA!
- YORUM SORULARINA KENDİ FİKRİNİ KATMA! SORUYU KENDİ BAKIŞ AÇINA GÖRE DEĞİL, SORUDA SENDEN İSTENİLEN ŞEKİLDE YORUMLAMALISIN. ÖZELLİKLE TÜRKÇE VE SOSYAL DERSLERİNDE METİNLERDEKİ DÜŞÜNCEYE SAHİP OLMAYABİLİRSİN ANCAK SENDEN İSTENEN O METİNDE NE ANLATILDIĞIDIR, BUNA DİKKAT ETTİĞİNDEN EMİN OLMALISIN.
- SORULARI ÖNYARGIDAN UZAK DEĞERLENDİR. HER SORUDA BİR ALDATMACA OLDUĞUNU DÜŞÜNMEZ, EN BASİT SORULARDA GEREKSİZ ZAMAN KAYBETMEZ VE DOĞRU SONUCA YANILMADAN ULAŞABİLİRSİN. AKSİ HALDE ÖNYARGIYLA OKUDUĞUN SORULARDA SORU İÇİNDE SANA VERİLMİYEN BİLGİLERİ DÜŞÜNÜR VE BU YÜZDEN DOĞRU ŞIKTAN UZAKLAŞABİLİRSİN.
- CEVAPLARI OPTİK FORMA HEMEN GEÇİR! TÜM SORULARI ÇÖZDÜKTEN SONRA OPTİĞE GEÇİRMEK DOĞRU BİR TAKTİK DEĞİL. ÖZELLİKLE BOŞ BIRAKTIĞIN SORULARI OPTİKTE DE BOŞ BIRAKTIĞINDAN EMİN OL! BU TAKTİK KAYDIRMA YAPMANI ENGELLER.
- ŞÜREKLİ SÜREYİ KONTROL ETME! BU SENİ STRESE SOKABİLİR. BU YÜZDEN SAYFA ÇEVİRMELERİNDE SÜREYİ KONTROL ET.



# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

8

## SINAV SIRASINDA HEM PSİKOLOJİK OLARAK DAHA İYİ HİSSEDEBİLECEĞİN HEM DE SINAV PERFORMANSINI ARTTIRABİLECEĞİN BAZI TAKTİKLER

–TURLAMA TEKNİĞİ BAŞARIYI ARTTIRIR! BİR TESTTEKİ KOLAY, ÇOK KOLAY VE NORMAL SORULARI BİRİNCİ TURDA ÇÖZEREK; DİĞERLERİNİ (ZOR VE ÇOK ZOR SORULARI) İKİNCİ TURA BIRAKMAYA TURLAMA TEKNİĞİ DENİR. SINAVLARDA BU TEKNİĞİ KULLANMAK BAŞARINI ÖNEMLİ DERECEDE ARTIRACAKTIR. BİLMİYORSAN, ZORSA, ZAMAN ALICIYSA GEÇ VE İKİNCİ TURA BIRAK.

– HER SORUYA ŞANS TANI! KİTAPÇIKTA GÖRMEDİĞİN SORU KALMASIN.

LGS SORULARI AŞAĞIDAKİ 5'Lİ SKALAYA GÖRE HAZIRLAMAKTADIR.

SORUNUN NİTELİĞİ ZORLUK DERECESESİ

- ÇOK KOLAY %10
- KOLAY %20
- NORMAL %40
- ZOR %20
- ÇOK ZOR %10

– SIKILDIYSAN GEÇ! UNUTMA BİR DERSE BAŞLADIYSAN ONU BİTİRMEK ZORUNDA DEĞİLSİN YA DA SIRAYLA GİTMEK ZORUNDA DEĞİLSİN. SIKILDIYSAN BİR BAŞKA DERSE GEÇMEK SINAVDAN KOPMANI ENGELLER.

– NEFES TAKTİĞİNİ DENE! SORULARIN İÇİNDE KAYBOLDUĞUNU HİSSEDİYOR, SIKILIYOR, SINAV ANINDA BİR ÖNCEKİ SORUDAN KURTULMAYI BAŞARAMIYORSAN VE SORULARIN İÇİNDE KAYBOLDUĞUNUZU HİSSEDİYORSAN KISA BİR SÜRE İÇİN BAŞINI KALDIRIP ARA VER VE 15-20 -SANİYE KADAR NEFES EGZERSİZİ YAP. GÖZLERİNİ KAPAT VE KARNINI ŞİŞİREREK BURNUNDAN NEFES AL. İÇİNDEN DÖRDE KADAR SAYDIKTAN SONRA KARNINI İNDİREREK NEFESİ AĞZINDAN VER. BUNU BEŞ DEFA TEKRAR ETMEK ŞANA SÜRE KAYBETTİRMEZ...AKSİNE VÜCUDUNA ALDIĞIN OKSİJEN DENGESİNİ DÜZENLEYEREK ÖNÜNDEKİ SÜREYİ DAHA VERİMLİ GEÇİRMENE YARDIMCI OLUR!

– SINAVDA SADECE OKUDUĞUZ SORUYA YOĞUNLAŞ. SORUYU OKURKEN AKLIN HALA BİR ÖNCEKİ SORUDA KALMIŞSA O AN OKUDUĞUN SORUDA DİKKATİNİ TOPLAMAN MÜMKÜN OLAMAZ. HER SORUNUN BİRBİRİNDEN BAĞIMSIZ OLDUĞUNU UNUTMA VE HER BİR SORUYA AYRI AYRI YOĞUNLAŞ.

– SUYUNU KULLAN! BAKTIN SINAVDAN KOPUYORSUN, ODAKLANAMIYORSUN SU İÇMEYİ DENE.

– VÜCUDUNU RAHATLAT! SINAV ESNASINDA KÜÇÜK ESNEME HAREKETLERİYLE VÜCUDUNU RAHATLATMAK SINAV GERGINLİĞİNİ VE SORULARI ÇÖZDÜKÇE ARTAN YORGUNLUĞUNU AZALTACAKTIR.

# BENİM YOLUM

30 GÜNLÜK YOL HARİTAM

9

## SINAVA GİRMEDEN ÖNCE BUNLARI YAPIN-GENEL ÖNERİLER

- ÖNCELİKLE UYKU DÜZENİNİN SAĞLANMASI EN ÖNEMLİ UNSURDUR. UYKU DÜZENİNİ SAĞLAYAN VE SABAHLARI DİNÇ VE ZİNDE KALKAN BİR ADAYIN SINAV GÜNÜ ENERJİSİ YÜKSEK OLACAK, SINAVIN HİSSETTİRDİĞİ STRES VE HEYECANI DAHA RAHAT BİR ŞEKİLDE KONTROL EDEBİLECEKTİR.
- SINAV ÖNCESİ HAFTANIN SAKİN VE HUZURLU GEÇİRİLMESİ ÖNEMLİDİR. BU NOKTADA AİLELERE DE ÖNEMLİ GÖREVLER DÜŞMEKTEDİR. ADAYIN SAKİN VE HUZURLU OLABİLMESİ İÇİN EV ORTAMINI UYGUN KOŞULLARDA TUTMALARI ÖNEMLİDİR.
- ÖĞRENCİNİN SINAVA GİRECEK DİYE HER KONUDA TAVİZ VERİLMESİ, SÜREKLİ İHTİYACININ SORULMASI, O İSTEMEDEN BİRŞEYLER YAPILMASI DA ADAYIN GERİLMESİNE VE BASKI ALTINDA HİSSETMESİNE NEDEN OLABİLİR.
- SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE ADAYLAR DERS ÇALIŞMAYI BIRAKMALI(İSTERLERSE DERS NOTLARINA BAKABİLİRLER), O GÜNÜ KEYİF ALABİLECEKLERİ BİR ETKİNLİKLE GEÇİRMELİLER. DIŞARIDA GÜNEŞ ALTINDA YA DA AŞIRI YORGUNLUK VERECEK VE BEDENSEL BİR SAKATLIĞA YOL AÇABİLECEK SPORTİF UĞRAŞLARDAN KAÇINILMALI. YİNE YEMEKLERİNİ EVDE YEMELİLER, DIŞARIDA BİR TAKIM ŞEYLER YEMEMELİLER.
- AKŞAM YATARKEN NÜFUS CÜZDANINI VE SINAVDA KULLANACAKLARI, KALEM, SİLGİ, SUYUNU SABAH KOLAYCA BULACAKLARI BİR YERE KOYMALILAR.
- SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE EŞ DOST VE AKRABALARIN BAŞARI DİLEKLERİNİ İLETMEK İÇİN YOĞUN ŞEKİLDE ADAYLARI ARADIKLARINI BİLİYORUZ. BAZI ADAYLAR BU DURUMDAN OLUMLU ETKİLENMEK YERİNE DAHA FAZLA GERGİNLİK YAŞABİLMEKTEDİRLER. İNSANLARIN İYİ NİYETLE ARAMALARINI ENGELLEMEK DOĞRU BİR ŞEY OLMAYACAĞINA GÖRE BU DURUMDA YAPILMASI GEREKEN TELEFONLARA VELİLER BAKABİLİR.