

# MARATON DUVARINA TOSLAMA

Koşucular, maratonun sonuna yaklaşırken fiziksel yorgunluğun yanında psikolojik olarak da yorulurlar. O ana kadar iyi giden tempoları yavaşladığı için hayali bir duvara tosladıkları sembolize edilir. Bu süreci iyi yönetemezlerse maratona kazanamazlar.

Aynı durum sınava hazırlık sürecinde öğrencilerde de görülebilmektedir. Sınava 3 ay kala yorulan, bir şey elde edemeyeceğini düşünen, temposunu yavaşlatan öğrenciler sınav hazırlığından uzaklaşabilir. Bu noktada hedefi hayal etmek, olumlu düşünceleri artırmak ve çalışmalarını analiz etmek duvarı yıkıp geçmeyi sağlayacak ve başarıyı getirecektir.

Bu yolun sonu üniversite, şimdiye kadar yürüyerek, tökezleyerek, koşarak ve hatta bazen durup dinlendiğin bir süreç.

Şimdi yolun sonuna yaklaşmışken bir kez daha vites artırıp sonuca ulaşma zamanı.

O zaman bildiklerini uygulayarak süreci mutlu sonla tamamlayalım.



## YKS

# 90 GÜN KALA NASIL ÇALIŞMALIYIM?

YKS için son 90 güne girmişken öğrencilerin ayrıca zorlanmaya başladığı dönem gelmiş demektir. Bu 90 günü verimli geçirmek adına önemli kriterleri bilmemiz gerekli.

KONU LİSTENİ KONTROL ET VE HER GÜN TAMAMLAMAN GEREKEN KONU ÇALIŞMASINI NETLEŞTİR.

ÇIKMIŞ SORULARI MUTLAKA ÇÖZ. YANLIŞ VE BOŞLARINI ANALİZ ET.

DENEMEDE ALIŞTIĞIN VE SANA EN İYİ GELEN STİLİ NETLEŞTİR VE BUNA GÖRE DEVAM ET.

BRANŞ DENEMELERİNE AĞIRLIK VER, SORU ÇÖZÜMÜNDE BU DENEMELERE ÖZEL ZAMAN AYIR.

TEST ÇÖZME TEKNİKLERİNE YENİDEN GÖZ AT VE UYGULAMAYA ÖZEN GÖSTER

KONU EKSİKLERİNDE YAPABİLECEĞİN KONULARI ÖNCELİKLİ HALE GETİR VE BOL SORU ÇÖZ

HEDEFİNİ GÖZDEN GEÇİR VE ULAŞMANA AZ KALDIĞINI KENDİNE HATIRLAT

MEB SİSTEMİNDEN MUTLAKA SORULARI ÇÖZ, SINAVDA AŞINA OLACAĞIN SORULARI ANCAK BÖYLE TESPİT EDEBİLİRSİN.

# HEDEFİNİ GÖZDEN GEÇİR VE RUTİNİNİ NETLEŞTİR



## SANAL DÜNYAYA BİR SÜRE KISITLAMA GETİR

İnterneti televizyon, oyunlarla geçireceğin zaman arttıkça çözeceğin soru sayısı azalacak. Bu nedenle kısıtlı kullanılmalı, gerekirse bir yetişkinden bu konuda destek almalısın.



## SAĞLIĞINA DİKKAT ET

Düzenli beslenmeyi, günde 6-8 saat arası uyumayı ihmal etmemelisin. Çalıştıklarının verimli olmasını istiyorsan önce sağlığına özen göstermelisin.



## HEDEFİNE AZ KALDI

Seneye istediğin bölümde olacağını ve bunun için şu an harekete geçmen gerektiğini kendine sık hatırlat. Olumlu düşüncelere yer vererek moral ve motivasyonunu yüksek tutmaya özen göster.