SINAV GÜNÜ KONTROL LİSTESİ

Sınava giriş kuralları ve yanında bulundurulacaklar için ÖSYM'nin güncel YKS kılavuzuna ve sınava giriş belgesine bakın

Önceki gün

☐ Sınava giriş belgemi ve kılavuzda istenen kimlik belgesini hazırladım.
☐ Sınav binasının yerini, ulaşımı ve süresini kontrol ettim.
☐ Kılavuzdaki yasak eşya listesini okudum.
☐ Yeni konu çalışmadım; hafif tekrar yaptım.
☐ Ekranı erken bıraktım; her zamanki saatte yattım.

Sınav sabahı

☐ Her zamanki saatte kalktım; bildiğim bir kahvaltı yaptım.
☐ Binaya kabul saatini kılavuzdan kontrol ederek erken çıktım.
☐ "Dur · Nefes al · Devam et" adımlarını aklımda tekrarladım.

Sınav sırasında ve oturumlar arasında

☐ Turlama: emin olduklarımı çözüyor, işaretlilere sonra dönüyorum.
☐ Gerginleşirsem: Dur · Nefes al (4–4–6) · Devam et.
☐ Oturumlar arasında su, hafif yiyecek, kısa yürüyüş; önceki oturumun cevaplarını tartışmıyorum.
☐ Bir sonraki oturuma giriş saatini kontrol ettim.

Veli için (isteğe bağlı)

☐ Sabah sakin uğurladım; sonuç yerine çabayı vurguladım.
☐ Sınav çıkışında net ve cevap sormadım; önce nasıl hissettiğini sordum.
☐ Başka öğrencilerle karşılaştırma yapmadım.

Sınav kaygısına ilişkin öneriler: rehberlikpusulasi.com/rehberlik-paketleri/sinav-kaygisiyla-bas-etme/