

2025 / SAYI: 1

YKS BÜLTENİ

**SIFIRDAN ZİRVEYE
YOL HARİTASI**

**YKS SÜRECİNDE BAHANELERİN
ARKASINDAKİ GERÇEKLER**

**SINAV SÜRECİNDE
ZAMAN YÖNETİMİ**

BAŞARI ÖYKÜSÜ: AZİZ SANCAR

SIFIRDAN ZİRVEYE YOL HARİTASI

“Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), üniversiteye giriş yolundaki en önemli basamaktır.

Başarı, yalnızca bilgiyle değil, doğru planlama, disiplin ve zamanı etkili kullanmayla gelir. İşte bu rehber, seni sıfırdan zirveye taşıyacak stratejileri adım adım gösteriyor.”

1. Hedefini Netleştir

Kendine şu soruyu sor: “Ben hangi bölümde okumak istiyorum? Gelecekte nasıl bir hayat hayal ediyorum?”

Hedefini belirlemek, çalışma sürecinde sana yön gösterir ve motivasyon sağlar. Net hedefi olan öğrenci, çalışırken neden yorulduğunu bilir ve vazgeçmez.

2. Sağlam Bir Plan Oluştur

Çalışma süreci düzensiz bırakıldığında motivasyon hızla düşer. Bunun için: Günlük ve haftalık çalışma programı hazırla.

Konu anlatımı, soru çözümü ve tekrar arasında denge kur. Gerektiğinde esnek ol ama plana sadık kalmayı alışkanlık hâline getir.

Örnek:

- Sabah → Yeni konu öğrenme.
- Öğlen → Soru çözümü.
- Akşam → Tekrar ve deneme çözümü.

3. Öğren, Pekiştir ve Kapat

Konuları küçük parçalara bölerek öğrenmek daha kalıcıdır.

“Okudum, bitti.” demek yerine hemen soru çözerek bilgiyi test et.

Yanlış yaptığın her sorudan ders çıkar, eksik konularını yeniden gözden geçir.

Unutma; başarı, yanlışları doğruya çevirebilme sürecidir!



4. Denemelerle Yolunu Şekillendir

Deneme sınavları hazırlık sürecinin pusulasıdır.
İlk başta düşük netler çıkabilir, bu seni korkutmasın.

Düzenli deneme çözmek:
Soru çözme hızını artırır,
Zaman yönetimini geliştirir,
Eksiklerini net biçimde gösterir.

TYT denemeleri: Hız ve temel bilgi.
AYT denemeleri: Alan bilgisinde derinlik ve yorum gücü.

5. Stratejik Dokunuşlar

TYT için: Basit soruları hızlı çöz, zor soruya takılma.
AYT için: Yorum yapma ve analitik düşünme becerini geliştir.
Zamanı doğru kullan: Takıldığın soruyu geç, kalan sürede dön.
Her denemeden sonra “Yanlış Defteri” tutmak aynı hataları yapmanın önüne geçecektir.

6. Zihinsel Dayanıklılık Kazan

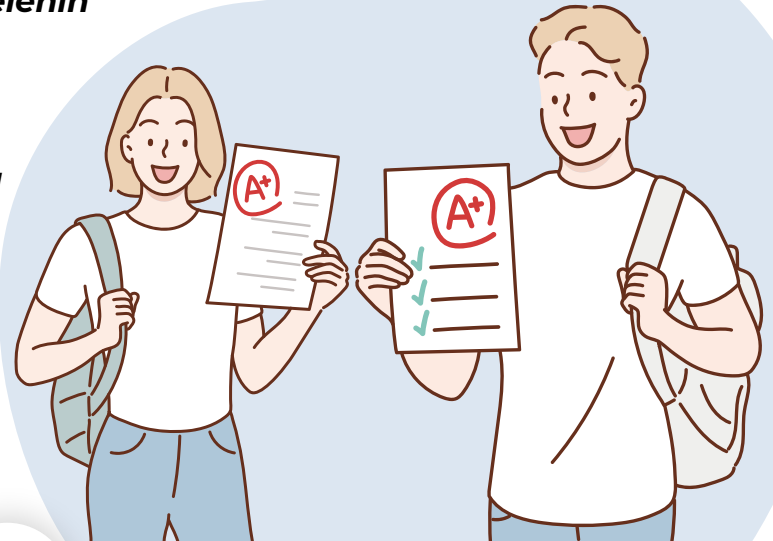
YKS'ye hazırlık sadece bilgi edinmek değil, aynı zamanda psikolojik bir mücadeledir.

Kaygını kontrol altına almak için:
Nefes egzersizleri yap,
Kısa molalar ver,
Spor veya yürüyüşle zihnini rahatlat.
Sağlıklı beslen, uykunu aksatma.
Kendini kimseyle kıyaslama; herkesin yolculuğu farklıdır.

Kendine şu cümleyi hatırlat: “Ben buraya tesadüfen gelmedim, emek verdim. Elimden gelenin en iyisini yapacağım.”

Zirveye Ulaşmanın Anahtarı:

Sabır + istikrar + doğru plan = Başarı
Unutma, zirveye çıkan yol tek adımda değil, küçük ama sürekli adımlarla aşılar.



YKS SÜRECİNDE BAHANELERİN ARKASINDAKİ GERÇEKLER

YKS'ye hazırlanırken öğrencilerin sıkça yaptığı en büyük hata, bahanelere sığınmaktır. “Zamanım yok.”, “Bugün yorgunum.”, “Konu çok zor.” gibi cümleler motivasyonu düşürür ve başarıyı geciktirir.

Peki neden öğrenciler sürekli bahane üretir?

1. Bahanelerin Arkasındaki Nedenler

-Zaman Yönetimi Eksikliği: Planlı çalışmamak, öğrenciyi sık sık “vakit yetmedi” bahanesine iter.

Çözüm: Günlük ve haftalık plan yap, hangi saatlerde hangi konuyu çalışacağını bil.

-Motivasyon Eksikliği: Hedef net değilse, çalışmak anlamsız gelir.

Çözüm: Net bir hedef belirle ve bunu her gün hatırla. “Neden çalışıyorum?” sorusunun cevabı motivasyonun temelidir.

-Korku ve Kaygı: Zor konular veya sınav stresi, öğrenciyi pasif hâle getirir.

Çözüm: Küçük parçalar hâlinde çalış, denemelerle güven kazan, nefes ve kısa egzersizlerle kaygıyı yönet.

-Yorgunluk ve Dikkat Dağınıklığı: Uzun süre çalışmak veya verimsiz ders çalışma yöntemleri öğrenciyi bahanelere iter.

Çözüm: Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve kısa molalarla enerjini koru.



2. Bahanelere Karşı Stratejiler

-Küçük adımlar at: Büyük konuları parçalara böl, her gün bir adım at.

-Sorumluluk al: Çalışma programını kendin uygula, başkasına bağlı kalma.

-Yanlışları fırsat bil: Sınavda yapılan hatalar bahane değil, öğrenme fırsatıdır.

-Kendini kıyaslama: Herkesin süreci farklıdır, başkalarının performansı seni durdurmasın.

Bahaneler, çoğu zaman kaygı, motivasyon eksikliği veya yanlış planlamadan doğar. Başarı ise sorumluluk almak, planlı çalışmak ve bahaneleri reddetmek ile gelir.

SINAV SÜRECİNDE ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi sadece “kaç saat çalıştığın” değil, zamanı nasıl hissettiğin ve kullandığınla ilgilidir. Sınav sürecinde sık sık “vaktim yetmiyor” deriz; asıl mesele zamanı akıllıca ve verimli kullanmaktır.

1. Zamanın Farkında Olmak

Herkesin 24 saati aynı ama farkında olup nasıl kullandığın seni farklı kılar. Deney yap: Bir gün boyunca hangi aktivitelere ne kadar zaman harcadığını kaydet. Gerçekten verimli misin yoksa zamanını “boşuna mı harcıyorsun” göreceksin.

2. Enerji Öncelikli Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi sadece saat planı değildir, enerjini yönetmek de çok önemlidir. Zor konuları enerjinin yüksek olduğu saatlerde çöz, kolay konuları düşük enerji saatlerine bırak.

Molalar, sadece ara vermek değil, enerjiyi yeniden şarj etmek içindir: 5 dakikalık yürüyüş veya nefes egzersizi bile fark yaratır.



3. Zaman Tuzaklarını Tanımak

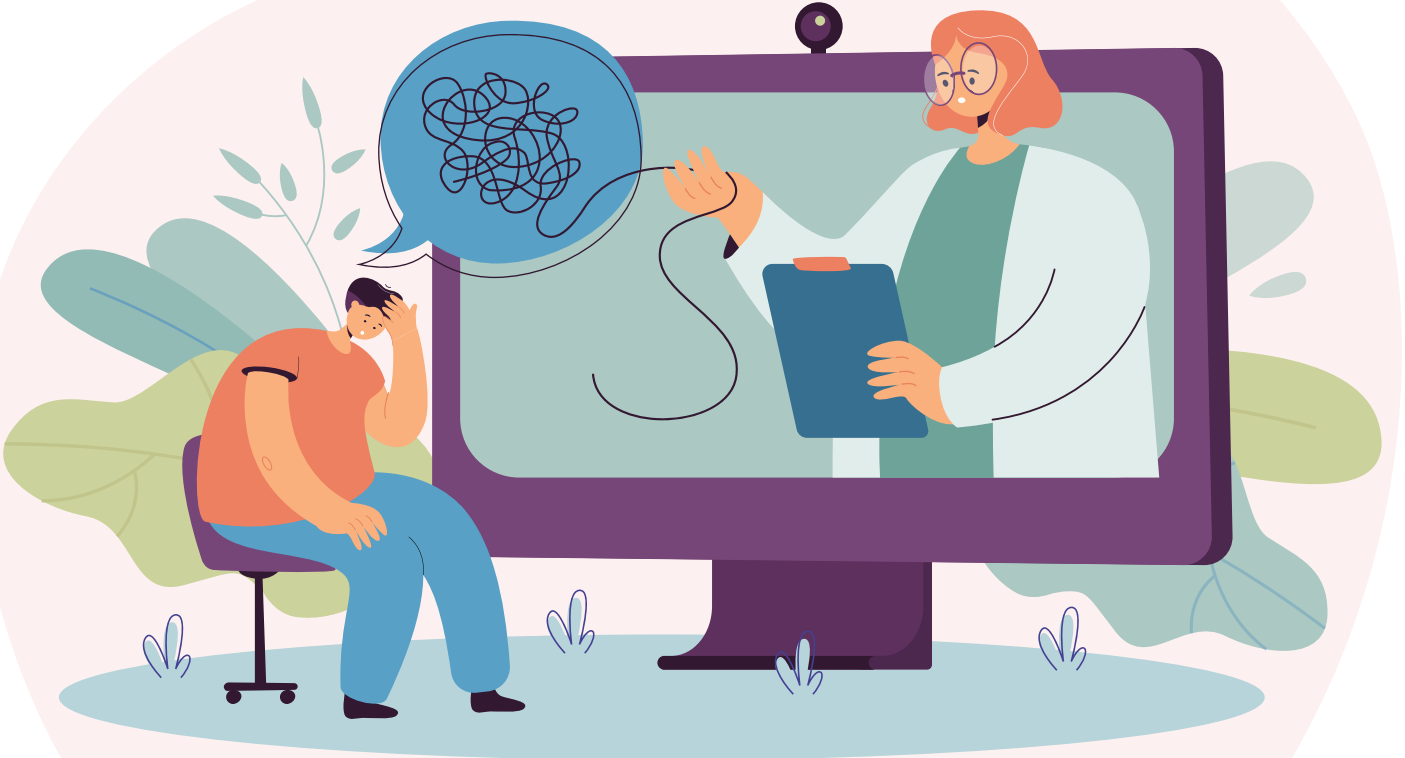
Sosyal medya, gereksiz uygulamalar, arkadaşlarla uzun sohbetler... Bunlar zamanı çalar. Kendini izole etmeden değil, kontrol ederek zamanını korumak gerekir.

Öneri: Çalışacağın süre boyunca sadece odaklandığın işe izin ver; küçük ödüller motivasyonu artırır.

4. Zihinsel Zaman Yönetimi

Zamanı sadece planlamak yetmez, zihnini de organize etmelisin. Günün sonunda “Bugün ne öğrendim, hangi konuyu tamamladım?” diye kendine sor.

Bu, zamanın değerini hissetmeni sağlar ve motivasyonunu yükseltir. Zaman yönetimi, sadece “daha çok çalışmak” değil, çalışmanın etkisini maksimize etmek demektir.



BAŞARI ÖYKÜSÜ: AZİZ SANCAR

Bilim dünyasında Türkiye’den çıkmış en önemli isimlerden biri, Nobel Kimya Ödüllü Prof. Dr. Aziz Sancar’dır. Onun hayatı, imkânsız görünen hayallerin azim, disiplin ve çalışmayla nasıl gerçeğe dönüşebileceğinin en güzel örneklerinden biridir.

Aziz Sancar, 1946 yılında Mardin’in Savur ilçesinde dünyaya geldi. Küçük bir kasabada büyüyen Sancar, eğitime olan sevgisini ve merakını çocuk yaşlarda kazandı. O yıllarda en büyük hayali, doktor olup insanlara faydalı olmaktı. Bu hayal doğrultusunda çok çalıştı ve İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesini kazandı. Mezun olduktan sonra ise eğitimini daha ileriye taşımak için Amerika Birleşik Devletleri’ne gitti.

Burada biyokimya alanında çalışmalar yapmaya başladı. Uzun yıllar laboratuvarlarda, sabahlara kadar süren deneyler ve araştırmalarla geçen yoğun bir akademik hayat yaşadı. Onun en önemli araştırma konusu, DNA onarımı mekanizmaları oldu. İnsan hücrelerinin genetik materyali olan DNA, çeşitli sebeplerle sürekli hasar görebilir.

Aziz Sancar, bu hasarın nasıl onarıldığını detaylarıyla ortaya koydu ve bu alandaki çalışmalarıyla 2015 yılında Nobel Kimya Ödülü’ne layık görüldü.

Başarıya giden yol kolay değildi. Yabancı bir ülkede yaşamının zorluklarını aşmak, bilimsel araştırmalarda defalarca başarısız olmak, tekrar tekrar denemek... Ancak Aziz Sancar hiç vazgeçmedi. Onun bu kararlılığı, tüm dünyada bilim insanlarına ve öğrencilere ilham kaynağı oldu.

Bugün Aziz Sancar, yalnızca bilimsel başarılarıyla değil; aynı zamanda memleketine olan bağlılığıyla da tanınır. Türk bayrağını Nobel ödül törenine götürmesi, ülkesine ve gençlere olan sevgisinin simgesi olarak hafızalarda yer etti.

Aziz Sancar’ın hayatı bize şunu öğretiyor:

Başarı, doğuştan gelen zekâyla değil; çalışkanlık, sabır ve öğrenmeye olan tutkuyla kazanılır.



eisyayinlari.com

