

- ◀ اعتمد على نفسك ولا تحاول أن تقدم أو تطلب مساعدة، فمثل هذا العمل غش ، والقانون يعاقب الغاش بالطرد من مركز الامتحان والحرمان من المشاركة لمدة محددة.
- ◀ انتبه للمدة الزمنية المحددة للإجابة وأدر وقت الامتحان بحكمة و توزيع الوقت المناسب لكل سؤال .
- ◀ تنفس بعمق في حالة الرغبة في تذكر معلومات معينة.
- ◀ تذكر أن وضوح خطك ونظافة اوراق الاجابة و حسن التنظيم يساعد المصحح على تقييمك بشكل دقيق.
- ◀ خصص وقت لمراجعة اجابتك بدقة وتمعن ، فقد تكون نسيت معلومات أو تتذكر أخرى وقاوم الرغبة في تسليم ورقة الامتحان.
- ◀ لا تقلق عندما ترى التلاميذ الآخرين يسلمون اوراقهم فليس هناك جائزة لمن يخرج أولا.
- ◀ من الافضل أن لا تناقش أو تستفسر زملائك او أي احد من أساتذتك بعد الخروج من قاعة الامتحان ، فقد يؤثر ذلك على مردودك في باقي الاختبارات.

- ◀ اجلس بشكل مريح .
- ◀ استرخ وتنفس بعمق .
- ◀ تذكر الدعاء (اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا ...) ، اسأل الله التوفيق وتوكل عليه .
- ◀ اكتب كل المعلومات الشخصية في ورقة الاجابة .
- ◀ اقرأ الاسئلة كلها جيدا بتمعن وهدوء ، ولا تتعجل في الاجابة وتأكد من الاسئلة الاجبارية والاختيارية .
- ◀ وزع زمن الاختبار بدقة وذكاء بين قراءة المواضيع والاجابة على المسودة والاجابة النهائية ومراجعة وتنقيح الاجابة .
- ◀ اثناء قراءة الاسئلة قد تتذكر معلومات ، فسارع الى تدوينها في المسودة .
- ◀ ابدأ بالإجابة على الاسئلة السهلة بالنسبة لك ، فهذا يزيد الثقة بنفسك .
- ◀ إذا شعرت بنوع من التوتر- وهذا امر طبيعي -خذ راحة لبضع دقائق وخذ نفسا عميقا .
- ◀ إعمال على تهدئة نفسك اثناء توزيع الاسئلة بأخذ نفس عميق ومنتظم ومستمر لفترة قصيرة .
- ◀ ردد على نفسك عبارات ايجابية محفزة .
- ◀ لا تتردد عند الاجابة او الاختيار حتى لا تهدر وقتك .
- ◀ استرسل في الكتابة ، لأنها طريقة تساعدك على تذكر المعلومات .
- ◀ إذا واجهت سؤالاً صعباً (حسب اعتقادك) فلا تتردد وانتقل الى السؤال الموالي .
- ◀ لا تترك اي سؤال مطلوب الاجابة عليه دون ان تجيب علي ما تعرفه وتفهمه.

كيف استعداد للامتحان؟

بالتوفيق

◀ يعد النجاح في الدراسة هدف كل تلميذ في كل المستويات الدراسية و لا يتحقق ذلك إلا من خلال النجاح في مختلف الاختبارات الفصلية والامتحانات ،و لأن نجاح ابنائنا التلاميذ هدف نسعى له و يسعدنا تفوقهم في دراستهم ،لذلك نقدم لهم هذه المطوية و نتمنى أن تساعدكم على التحكم في بعض مهارات الاستعداد و أداء الاختبارات و خصوصا ما يتعلق بالامتحانات الرسمية بما تتضمنه من إجراءات عملية للتحضير الملائم و المناسب .

التحضير من بداية السنة الدراسية

- ◀ حدد هدفك في الدراسة وفقا لقدراتك وامكانياتك وظروفك واسعى للوصول اليه ، فذلك يعود عليك بالنفع اولا .
- ◀ استعن بالله ولا تعجز ، وتيقن ان النجاح هو ثمرة مجهود متواصل.
- ◀ اعط اهمية لحضور الحصص الدراسية النظامية ، فهي مفتاح الاستيعاب والفهم .
- ◀ جدول مذاكرتك حسب اوقات فراغك ووزن كل مادة دراسية ضمن المقرر السنوي ، في نطاق نشاطاتك الحياتية ، ذلك أن الاعمال المجدولة :
- تجعلك تتحكم في الوقت وتنظم مختلف مناسبات حياتك.
- تتفادي كثافة الدروس و الواجبات .
- يعطيك الرغبة و الدافع للدراسة .
- ◀ ابدأ مذاكرتك من بداية السنة واجتهد فيها باتباع هذا الجدول وتيقن ان كل الجهود التي تبذلها لن تذهب سدى .

◀ اختبر نفسك في المواد كما لو انك تمر بتجربة امتحان بشكل مستمر ، يعد ذلك أفضل طريقة لترسيخ المعلومات بالذاكرة و التغلب على النسيان.

◀ ذكّر بشكل مستمر يوميا، هذا يساعدك على الوصول الى الدراسة المركزة .

◀ اعتمد على تسميع ما تم مذاكرته، ذلك يساعدك على الاستيعاب و ترسيخ المعلومات بالذاكرة لفترة اطول .

◀ حاول قدر الامكان أن تجعل مذاكرتك لمواد الحفظ خلال فترات الصباح الباكر.

◀ تجنب مذاكرة المواد العلمية مع بعضها البعض أو المواد الادبية مع بعضها ، اعتمد التنويع بين المواد حتى تقلل من فرص تشابك المعلومات .

◀ لا تذاكر وانت مرهق، فذلك هدر للوقت والجهد، فالاستيعاب يضعف في حالة الارهاق .

◀ امنح نفسك فترات للاسترخاء ،وتعلم افضل الطرق في ذلك.

◀ اعلم ان ممارسة الحركات الرياضية تساعد على شحذ الذهن.

◀ ركز نفسك حول الأفكار الإيجابية وأبتعد عن الايحاءات السلبية وتأكد أن ذهنيتك تؤثر في قوتك و توجه سلوكك .



أسبوع قبل الامتحان

◀ قلل من حجم وقت المذاكرة و المراجعة وامنح نفسك فرصة اكبر للاسترخاء والنوم .

◀ اعتمد على المراجعة العامة لكل مواد الامتحان .

◀ حاول أن تنتهي مراجعتك قبل 24 ساعة من الامتحان على الاقل .

◀ تجنب السهر لفترات طويلة.



قبل الامتحان

◀ استرخ وامنح نفسك قسطا كافيا من النوم لترتاح جسميا ونفسيا .

◀ لا تحاول ان تراجع أي مادة أو موضوع ، بل توقف عن ذلك تماما .

◀ تأكد أنك حضرت جميع الادوات التي تحتاجها .

◀ تأكد من أنك حضرت الاستدعاء و بطاقة الهوية .

◀ لا تذهب الى الامتحان ومعدتك خاوية، تناول فطورا خفيفا و خذ معك قطعة حلوى .

◀ ائمنح نفسك وقتا كافيا لتذهب الى مركز الاجراء من غير عجلة .

◀ لا تتحدث مع اصدقائك وزملائك في مواضيع ذات علاقة بالاختبار أو مواضيع استشكلك عليك ، بل لتكون احاديثكم مرحة و ودية .