



نشرة إرشادية بعنوان (كيفية التعامل مع فترة الاختبارات)

1- كيفية الدراسة أثناء فترة الاختبارات

- نظم وقتك كل يوم و خصص وقت لمراجعة المواد العلمية (الحصص اليومية المدرسية خلال فترة الاختبارات) لتجنب تراكمها
- بعد كل اختبار، خصص وقتاً للراحة ثم ابدأ بmemorization المادة التالية مباشرة
- قسم وقتك إلى جلسات مذاكرة قصيرة (مثلاً 45 دقيقة مذاكرة + 10 دقائق راحة)

2- راجع بذكاء لا بكثرة.

- راجع الملخصات - الأسئلة السابقة - النقاط الأساسية
- لا تشتت نفسك بمصادر كثيرة، استعن بالكتاب والملحوظات الأساسية فقط

3- طريقة المذاكرة مهمة.

- اقرأ، ثم أغلق الكتاب و اختبر نفسك شفويًا أو كتابيًا و استعن بورقة خارجية لتلخيص أو حل الأسئلة
- تعاون مع زملائك في المراجعة السريعة (ولكن بدون تضييع وقت)

4- نم جيداً ليلة كل اختبار

- لا تسهر كثيراً، النوم الجيد يساعدك على التركيز والتذكر
- تجنب المراجعة الثقيلة قبل النوم، اقرأ شيئاً خفيفاً فقط

5- صباح يوم الاختبار

- استيقظ مبكراً، وصل الفجر و تناول إفطاراً خفيفاً ومفيداً
- اقرأ رؤوس الأقلام فقط قبل دخول الاختبار و لا تناقض الأسئلة الصعبة مع زملائك حتى لا ترتكب أخطاء
- ثق بالله ثم بنفسك وقل: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً"
- لا تقارن نفسك بغيرك، ركز على ما تعرفه و افعل ما عليك، والباقي توكّل فيه على الله

6- تنبّهات مهمة :

- لا تراجع بعد الامتحان مباشرة، تجنب التوتر و لا تسأل: "ماذا كتبت؟" بل ركز على القادم
- لا تُهمل مادة اليوم التالي بسبب صعوبة اختبار اليوم

* تذكر : "فترة الاختبارات قصيرة، لكنها تحدد نتائج طويلة... فاستعن بالله، وابدأ بجد."

للمساعدة، لا تتردد في التواصل مع

المرشد التربوي : أحمد نوافلة