



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 بمذاكرة 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 والملاحظات الأساسية فقط

3- طريقة المذاكرة مهمة.

. اقرأ، ثم أغلق الكتاب واختبر نفسك شفويًا أو كتابيًا و استعن بورقة خارجية لتلخيص أو حل الأسئلة

. تعاون مع زملائك في المراجعة السريعة (ولكن بدون تضيق وقت)

4- نم جيدًا ليلة كل اختبار

. لا تسهر كثيرًا، النوم الجيد يساعدك على التركيز والتذكر

. تجنب المراجعة الثقيلة قبل النوم، اقرأ شيئًا خفيفًا فقط

5- صباح يوم الاختبار

. استيقظ مبكرًا، وصل الفجر و تناول إفطارًا خفيفًا ومفيدًا

. اقرأ رؤوس الأقسام فقط قبل دخول الاختبار و لا تناقش الأسئلة الصعبة مع زملائك حتى لا ترتبك

. ثق بالله ثم بنفسك وقل قل: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً"

. لا تقارن نفسك بغيرك، ركز على ما تعرفه و افعل ما عليك، والباقي توكل فيه على الله

6- تنبيهات مهمة :

. لا تراجع بعد الامتحان مباشرة، تجنب التوتر و لا تسأل: "ماذا كتبت؟" بل ركز على القادم

. لا تهمل مادة اليوم التالي بسبب صعوبة اختبار اليوم

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

للمساعدة، لا تتردد في التواصل معي

المرشد التربوي : أحمد نوافلة