



نشرة إرشادية بعنوان الاستعداد للاختبارات المدرسية

وكيف نتعامل معها؟؟؟



- تعدّ فترة الاختبارات المدرسية من أكثر الفترات المهمة التي يمرّ بها الطلبة خلال العام الدراسي، فالطالب لا بدّ أن يكون مستعدّ لها حيث تقيس مدي تحصيله الدراسى وتساهم في تحقيق الأهداف التعليمية المختلفة.
- لذلك أعزّائي الطلبة خصصنا هذه النشرة لعرض أهم النصائح الإرشادية لفترة الاختبارات وما قبلها، لرفع معدل التركيز والحصول على أفضل النتائج بإذن الله.

* * أهم النصائح الإرشادية *

أولاً: الاستعداد المستمر لامتحان بوضع جدول دراسي والالتزام به خلال فترة الاختبارات مع مراعاة ترك فترات زمنية كافية للراحة والنوم وممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي.

ثانياً: اختيار مكان مناسب (مريح وهادئ للدراسة) للحفاظ على التركيز والحفظ وأيضاً لا بدّ من النوم مبكراً ليلاً الامتحان.

ثالثاً: تناول الأغذية الصحية التي تمدّ الجسم بالطاقة وتزيد من التركيز.

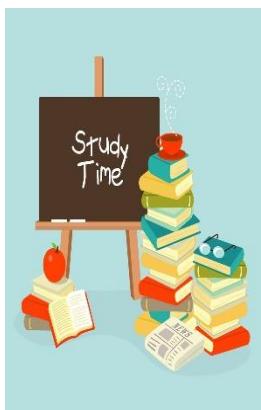
رابعاً: الاعتماد على الله لذلك علينا أن ندرس جيداً ونتوجه بالدعاء إلى الله.

* * ملاحظة *

مراجعة الامتحان مهمة جداً وأفضل وقت لذلك بعد صلاة الفجر.



* أهم النصائح الإرشادية خلال وقت الامتحان *



أولاً: تأكد من ورقة الأسئلة أنها كاملة.

ثانياً: افهم السؤال ولا تتسرع في الإجابة.

ثالثاً: انتبه للوقت فعليك توزيع وقت الامتحان على عدد الأسئلة.

رابعاً: ابدأ بالسؤال الذي تعرفه وراجع إجابتك قبل تسليم الورقة، ولا تغير أي إجابة إلا إذا كنت متأكداً من الإجابة الصحيحة.

خامساً: أجب على جميع الأسئلة ولا تترك أي سؤال بلا إجابة.

سادساً: عند خروجك من الامتحان من الأفضل أن لا تراجع الأسئلة مع زملائك ول يكن تركيزك على الامتحان القادم.

نتمى للجميع النجاح والتوفيق



مديرة المدرسة

غنة موصلی

قسم الإرشاد التربوي

رشا عصفور

مجد الطراونة