



# نشرة إرشادية

## الإختبارات المدرسية كيف نتعامل معها ؟

مدير المدرسة  
د . عاصم أبو براء

المرشد التربوي  
عون الحوراني

تعد فترة الاختبارات المدرسية من أكثر الفترات الصعبة التي تمر بالطلبة خلال العام الدراسي، لكونها حصاد لكل جهد تم بذله طوال العام الدراسي، ولذلك ينبغي أن تمر هذه المرحلة بسلام حتى لا تتأثر الحالة النفسية للطالب بشكل سلبي؛ مما يؤثر حتماً على قدرته على الاستيعاب والتحصيل النهائي في الاختبارات

لذلك خصصنا هذه النشرة لعرض أهم النصائح لفترة الاختبارات وما قبلها، ونؤكد على ضرورة الالتزام بها لرفع معدل التركيز في الاختبارات وبالتالي الحصول على أفضل النتائج .

# أهم النصائح لفترة ما قبل الاختبارات:

## ■ أولاً

التخطيط الجيد لتلك المرحلة: وتعُد تلك الخطوة من أهم خطوات تلك المرحلة، وينبغي خلالها وضع جدول زمني واقعي ومحكم مع الالتزام به خلال فترة الاختبارات بأكملها، مع وضع شيء من التفصيل لعدد الدروس والالفصول الخاصة بكل مادة دراسية مقررة، وذلك ليكون أكثر تنظيماً، مع مراعاة ترك فترات زمنية كافية للراحة والنوم وممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي.

■ ثانِيًّا

اختيار مكان مناسب : حيث أن هناك تأثير كبير للمكان المخصص للدراسة على نسبة استيعاب الطالب وقدرته على التركيز، ولذلك يُنصح بأن يكون المكان مريح وهادئ وذو طابع عملي.

■ ثالثًا

أخذ قسط كافي من النوم: قد يكون القدر الكافي والمطلوب لكي يتمكن الطالب من استكمال مذاكرة ومراجعة المادة الدراسية من 6: 8 ساعات يوميًّا، وهذا يساعد في تحسين أداء الطالب .

■ رابعًا

المراجعة المتأنية والواافية: يمكنك عمل خريطة ذهنية شاملة كافة أقسام المادة وذلك لتعزيز القدرة على تذكرها أثناء حل الاختبار

# أهم النصائح خلال الاختبارات:

## ■ أولاً

تجنب القلق والتوتر ونبذ اليأس: تعتبر تلك المشاعر السلبية من أهم أسباب إصابة الطلاب بالإحباط خلال مرحلة الاختبارات ولذلك عليك تجنب كافة مسببات القلق والتوتر لتمكن من اجتياز الاختبارات كما ينبغي.

## ■ ثانياً

عدم الانشغال بما قد مضى: فهناك بعض الطلاب يشغلهم الإخفاق في أحد المواد الدراسية أثناء الاختبار عن المذاكرة والاستعداد الجيد لما قد يليه، اعتبر حينها باقي المواد فرصة لتعويض الإخفاق فيما قد سبق.

■ ثالثاً

حسن إدارة الوقت: حيث ينبغي في البداية وقبل البدء في الحل وضع خطة زمنية للحل تشمل حل كافة أسئلة الاختبار مع ترك وقت كافي لمراجعة الإجابات وتنسيق الورقة الخاصة بالإجابة وذلك لظهور بأفضل صورة.

■ رابعاً

الالتزام بالدقة: فينبغي عليك أن تهتم بكافة جوانب السؤال مع قراءاته أكثر من مرة وبعدها تبدأ في ترتيب الإجابة وكتابتها بدقة واهتمام، لكي تتمكن من الحصول على الدرجات النهائية والتقدير المتميز.

بعد مرور هذه الفترة بخير؛ عليك عزيزي الطالب أن تكون على ثقة بأن جهودك في المذاكرة والمراجعة وحل الاختبارات لن يضيع هباءً، وكذلك ينبغي التخلّي عن مشاعر الإحباط واليأس واستبدالها بالبهجة والحماس لمرحلة مقبلة أفضل وأفضل، نتمنى لكم مزيد من التوفيق والفلاح في أداء الاختبارات الدراسية.