

# نشرة ارشادية الاختبارات النهائية

إعداد: المرشد التربوي عون الحوراني



مدارس الكلية العلمية الإسلامية - بنين الجبيهة

# قبل الامتحانات

## اختيار مكان مناسب للدراسة

من حيث التهوية والإضاءة

## وضع جدول للدراسة

والالتزام به قدر المستطاع

## تلخيص ومراجعة كل مادة

دراسية قبل النوم

## البدء بالمواد الصعبة

عند الشعور بالحماس والرغبة في الاستذكار

## الاهتمام بالتغذية السليمة

والصحية والابتعاد عن المنبهات

## الابتعاد عن السهر الزائد

وأخذ قسط كافٍ من النوم والراحة

# أثناء الامتحانات

استيقظ مبكراً 

والوصول إلى المدرسة في الوقت المناسب

تناول إفطارك 

قبل الذهاب إلى المدرسة

أحضر جميع الأدوات 

المطلوبة للامتحان

اقرأ الأسئلة كاملة 

وافهم المطلوب من كل سؤال

ابدأ بحل الأسئلة بالترتيب 

خصص وقتاً للمراجعة 

قبل تسليم الإجابة

حافظ على الهدوء 

والاسترخاء أثناء الامتحان

# بعد الامتحانات

احمد الله

على توفيقه لك

لا تشغل نفسك

بالامتحان الذي قدمته

لا ترهق نفسك

في وقت الراحة بين الامتحانات

تجنب مناقشة الإجابات

مع الزملاء بعد الامتحان

استعد لامتحان التالي


بتركيز وهدوء


تعلم من الأخطاء


لتحسين أدائك في الامتحانات القادمة


# نصائح عامة للدراسة الفعالة

 الابتعاد عن المؤثرات الخارجية  
التي تشغل عن الدراسة

 تعزيز الذات بالأفكار الإيجابية  
(أنا أستطيع، سأنجح، سأتفوق)

 تقسيم الدرس إلى عناوين  
رئيسية ثم فرعية لتسهيل الفهم

 مناقشة ما استذكرته  
مع الزملاء والمعلمين

 اختبار معلوماتك  
بين حين وآخر

 التوكل على الله  
وذكره كثيرا