

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 بالغذاء السليمة 
 والصحية والابتعاد عن المنيفات

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

احضر جميع الأدوات

المطلوبة للامتحان

اقرأ الأسئلة كاملة

وافهم المطلوب من كل سؤال

ابداً بحل الأسئلة بالترتيب

قبل تسليم الإجابة

حافظ على الهدوء

والاسترخاء أثناء الامتحان

خصص وقتاً للمراجعة

قبل تسليم الإجابة



على توفيقه لك



بالامتحان الذي قدمته



مع الزملاء بعد الامتحان



في وقت الراحة بين الامتحانات



لتحسين أدائك في الامتحانات القادمة



استعد للامتحان التالي
بتركيز وهدوء

نصائح عامة للدراسة الفعالة

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

الابتعاد عن المؤثرات الخارجية
التي تشغله عن الدراسة

مناقشة ما استذكرته
مع الزملاء والمعلمين

تقسيم الدرس إلى عناوين
رئيسية ثم فرعية لتسهيل الفهم

التوكل على الله
وذكره كثيرا

اختبار معلوماتك
بين حين وآخر