

فنّ الاستذكار وإدارة الاختبار





فنّ الاستذكار وإدارة الاختبار



الجلسة الأولى:

مفهوم وخصائص الاستذكار الفعال

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يستنتج مفهوم الاستذكار.
2. يطبق خصائص الاستذكار الفعال في حياته الجامعية.

محتوى الجلسة:

1. مفهوم الاستذكار.
2. خصائص الاستذكار الفعال.

مفهوم وخصائص الاستذكار الفعال

ماذا تعرف عن دماغك؟



أولاً: مفهوم الاستذكار

يحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار، انطلاقاً من مهارات سليمة للاستذكار، توفر إحدى متع الحياة، وهي التراكم المستمر للمعلومات، مما يبعث في المتعلم متعة معرفة المزيد عن الأشياء والموضوعات التي يهتم بها، وهذه المعلومات بدورها ستنمي ثقته بنفسه، وتساعده على الشعور بالفخر من إنجاز مهام التحصيل المختلفة.

والاستذكار أو المذاكرة، هي الكلمة التي يظل الطالب يسمعاها من الأستاذ والأهل والأصدقاء، وأحياناً يخاف منها، وأحياناً كثيرة تسعده؛ لأنها الوسيلة التي توصله إلى الهدف الأقصى من دراسته، سواءً على مستوى المدرسة أو الجامعة.

إن أفضل طريقة للدراسة هي أن يتعلم الطالب كيف يتعلم، فالطريق إلى التعلم هو الاستذكار. والاستذكار العشوائي لا يحقق إلا نتائج عشوائية مهزوزة تتأرجح بين الصعود والنزول غير المتوقعين والنجاح الهامشي إن وجد. وعليه فإن على الطالب أن يتعلم مهارات الاستذكار المتعددة. والاستذكار مشتق من الذاكرة، ذلك المخزن المهم في حياة الطالب، وتلك هي الوسيلة لإمكانية استرجاع المعلومات واستعمالها عند الحاجة، التي تبدأ بالاختبارات أثناء الحياة الدراسية، ثم تصبح ذات فائدة كبرى في التعلم للحياة العملية.

والاستذكار تعلم مقصود، هدفه إدراك فهم المادة الدراسية على وجه السرعة والدقة ثم استرجاعها بكفاءة عالية، مع حدوث تحسن في اكتساب المعرفة وحفظها، وزيادة فعالية التعلم بالقدرة على معالجتها.

وبناءً عليه، يمكننا تعريف مهارة الاستذكار على النحو الآتي:

هي: «الطرق الخاصة التي يتبعها المتدرب في استيعاب المواد التي درسها، أو التي سوف يقوم بدراستها، وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وباختلاف المواد الدراسية».

ثانياً. خصائص الاستذكار الفعال



إن أحد الفوارق الأساسية في التحصيل الأكاديمي بين المتدربين تكمن في مدى امتلاكهم وتطبيقهم مهارة الاستذكار بكفاءة وفاعلية. وفيما يلي مجموعة من خصائص الاستذكار الفعال.





الجلسة الثانية:

العادات الجيدة للاستذكار وعوائقه

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتمثل العادات الجيدة للاستذكار في ضوء خصائص الاستذكار الفعال.
2. يستخلص عوائق الاستذكار الفعال لتجنبها في حياته الجامعية.

محتوى الجلسة:

1. العادات الجيدة للاستذكار.
2. عوائق الاستذكار الفعال.

العادات الجيدة للاستذكار وعوائقه

أولاً: العادات الجيدة للاستذكار

يرى بعض العلماء أن هناك مجموعة من العادات الجيدة للاستذكار، وعلى المتدرب أن يتوخاها لتحقيق استذكار فعال، ونوجزها في الآتي:

الخاصية	العادات الجيدة الاستذكار
الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم	<ul style="list-style-type: none"> الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية ، فلا يستطيع المتعب والجوعان والمجهد والمتوتر التعلم والاستذكار. تجنب المذاكرة بعد وجبات الطعام مباشرة. اختيار الوقت المناسب لنشاط الدماغ، كون أفضل ساعات الاستذكار في اليوم تكون في الصباح.
الاعتقاد في إمكان التعلم	<ul style="list-style-type: none"> ثقة المتعلم في مستوى ذكائه. الاعتقاد بأن له الحق في التعلم. أن تكون لديه اتجاهات إيجابية نحو المادة الدراسية. وجود الرغبة والدافعية للتعلم شرط أساس لحدوث عملية التعلم.
حب التعلم والتمتع به	<ul style="list-style-type: none"> يجعل التعلم ممتعاً. أن يكون ما يتعلمه الفرد له معنى لديه، ويندمج كلية فيما يتعلمه، وبذلك يحقق المتعلم مبدأ "تذويت المعرفة"، أي أن تصبح المعرفة التي يتعلمها جزءاً من ذاته، فيتمثلها في حياته.
البيئة المناسبة للتعلم	<ul style="list-style-type: none"> التهوية الجيدة، والإضاءة الكافية، والجلسة الصحيحة أثناء الاستذكار. الابتعاد عن الاستذكار في أماكن الاسترخاء أو النوم (السريـر). تجنب الضوضاء، ومشتتات الانتباه. أن تكون درجة حرارة المكان معتدلة، فارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة تعيق المذاكرة، وقد تؤدي إلى الرغبة في النوم.
ترميز المعلومات ومعالجتها	<ul style="list-style-type: none"> إن تنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها، وبالتالي يسهل عليه استرجاعها.
استخدام استراتيجيات التعلم الفعال	<ul style="list-style-type: none"> تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة، كالخريطة الذهنية والتلخيص وتدوين الملاحظات وإدارة الاختبار والقراءة السريعة والناقدة ومعالجة المعلومات.. وغيرها. تنظيم المتدرب لوقته.
استخدام كل الإمكانيات	<ul style="list-style-type: none"> توظيف أنشطة الجانب الأيمن وأنشطة الجانب الأيسر من المخ في عملية التعلم



العادات الجيدة الاستذكار	الخاصية
<p>والاستذكار.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استخدام ما يلزم من الحواس لتسجيل ونقل المعلومات إلى المخ، فلا يقتصر على استخدام إحدى الحواس دون غيرها، أو يعتمد على نمط من أنماط التفكير دون غيره في الاستذكار. 	العقلية
<ul style="list-style-type: none"> ● يشترط هنا أن تكون المجموعات الدراسية صغيرة (من 2 إلى 5 أشخاص). ● يتيح التعلم مع الآخرين فرصة النقاش والحوار وتقييم المتدرب لأدائه. ● يتيح التعلم مع الآخرين تبادل الخبرات والاستفادة من أفضل ما لدى كل فرد من أفراد المجموعة. 	التعلم مع الآخرين بفاعلية

ثانياً. عوائق الاستذكار الفعال

العائق	أمثلة من حياة الطلبة
عدم معرفة من أين ومتى ستبدأ الاستذكار	<ul style="list-style-type: none"> المادة كبيرة ولا أعرف من أين سأبدأ. لا وقت لدي للدراسة.
الشعور بأن الوقت المتاح قصير مقارنة بحمية الواجبات الدراسية	<ul style="list-style-type: none"> الواجبات كثيرة والوقت قصير. ملف الإنجاز كبير ولا أستطيع إنجازه. لا أريد أن أنام هذه الليلة فالواجبات كثيرة ومتنوعة.
المادة غير ممتعة وصعبة	<ul style="list-style-type: none"> لا أحب أن أذاكر هذه المادة فهي مملة. المادة صعبة وحين أذاكرها أشعر بالملل والنعاس. أشعر أنني سوف أفشل في هذه المادة.
عدم المقدرة على تثبيت ما تمت قراءته وفهمه في الذاكرة	<ul style="list-style-type: none"> أذاكر وأفهم ولكن لا أستطيع التذكر.
الشك في فهم المادة التي ذاكرتها	<ul style="list-style-type: none"> أذاكر ولكن أشك بأنني فهمت. لا أريد أن أراجع المادة؛ لأنني مع كل مرة أكتشف وكأنني لم أذاكر شيئاً. لا أريد أن أجيب عن الأسئلة المقترحة؛ لأنها تشككني فيما درست.
النسيان	<ul style="list-style-type: none"> أذاكر ولكنني أنسى بسرعة.
المذاكرة على السرير	<ul style="list-style-type: none"> أحب المذاكرة على السرير. لا أحب الحركة أو الجلوس أثناء المذاكرة.
حشو المعلومات في الذهن ليلة الاختبار	<ul style="list-style-type: none"> أفضل المذاكرة ليلة الاختبار حتى تظل المعلومات حاضرة في ذهني. المذاكرة المكثفة والطويلة أفضل من المذاكرة المجزأة.



الجلسة الثالثة:

الدافعية للتعلم

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يستكشف الدوافع الحقيقية لديه التي تستثير فيه حب التعلم.

محتوى الجلسة:

1. أهمية الدافعية في الاستذكار.

الدافعية للتعلم

أولاً: أهمية الدافعية في الاستذكار

يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته، بغية الوصول إلى هدف معين، ولا يمكن أن يحدث التعلم بمعزل عن الدافعية. وتعد الدافعية القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك معين من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف. فهي الطاقة المحركة للنشاط التي توجه سلوك المتعلمين. ويعد الدافع شكلاً من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفاعلية.

م	الأهمية	تطبيقات في حياة الطلبة
1	استثارة سلوك المتعلم	<ul style="list-style-type: none"> الدافعية هي التي تحث الإنسان على القيام بسلوك معين. بين علماء النفس أن أفضل مستوى من الدافعية (الاستثارة) لتحقيق نتائج إيجابية هو المستوى المتوسط. ويحدث ذلك لأن المستوى المنخفض من الدافعية يؤدي في العادة إلى الملل وعدم الاهتمام، كما أن المستوى المرتفع عن الحد المعقول يؤدي إلى ارتفاع القلق والتوتر.
2	التأثير في توقعات الطلبة	<ul style="list-style-type: none"> تؤثر الدافعية في مستويات الطموح التي يتميز بها كل طالب. التوقعات على علاقة وثيقة بخبرات النجاح والفشل التي كان الإنسان قد تعرض لها. وبالتالي فإن الدافعية توجه توقعات المتدرب في الاتجاه السليم.
3	توجيه المتعلم نحو المعلومات المهمة	<ul style="list-style-type: none"> تؤثر الدافعية في توجيه سلوك المتعلم نحو المعلومات المهمة التي يتوجب عليه الاهتمام بها ومعالجتها. تدل المتعلم على الطرق المناسبة للاستذكار. إن الطلبة الذين لديهم دافعية عالية للتعلم يمتدحون إلى معلمهم أكثر من زملائهم ذوي الدافعية المتدنية للتعلم. كما أن هؤلاء الطلبة يكونون في العادة أكثر ميلاً إلى طلب المساعدة من الآخرين إذا احتاجوا إليها. وهم أكثر جدية في محاولة فهم المادة الدراسية وتحويلها إلى مادة ذات معنى؛ بدلاً من التعامل معها سطحياً وحفظها حفظاً آلياً.
4	التحصيل المرتفع	<ul style="list-style-type: none"> تؤدي الدافعية إلى حصول المتدرب على درجات مرتفعة عندما يكون مدفوعاً نحو التعلم. من الملاحظ أن الطلبة المدفوعين للتعلم هم أكثر الطلبة تحصيلاً وأفضلهم أداءً في المذاكرة.
5	التعزيز	<ul style="list-style-type: none"> إن الدافعية في الموقف التعليمي لها وظيفة تعزيزية. الدافعية تشعر المتعلم بكفاءته من خلال تغلبه على التحديات والمواقف الصعبة وينتج عن ذلك ما يسمى بالمكافأة الذاتية أو التعزيز، وهو حالة الرضا الناتجة عن الشعور بالسيطرة.



الجلسة الرابعة:

تصميم جدول للاستذكار

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يصمم جدول للاستذكار.

محتوى الجلسة:

1. مبادئ أساسية لتصميم جدول الاستذكار.

تصميم جدول للاستذكار

أولاً: مبادئ أساسية لتصميم جدول

بحسب موقع "grenc" ، قال المتخصصون: "إن هناك بعض المبادئ الأساسية لتصميم جدول الاستذكار، فينبغي على المتدرب أن يضع جدولاً يخدم أولوياته وأهدافه، بجانب توفير بعض الوقت للحصول على قسط كافٍ من الراحة، وللحديث مع الأهل والأصدقاء، وذلك يساعد المتدرب على تجنب الخلط أو التداخل بين المواد وأفكاره الخارجة عن نطاق الدراسة.

خطوات يجب اتباعها عند البدء في عمل الجدول

ومن ضمن المبادئ أيضاً أن تكون مدة فترات المذاكرة 50 دقيقة لتجنب الملل والسرحان، مع مراجعة المحاضرات وقراءتها في نهاية كل يوم دراسي، إضافة إلى ضرورة الالتزام بالجدول بقدر الإمكان، كما يجب ألا يهتم المتدربون بعدد ساعات المذاكرة، ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة وكمية المعلومات التي حصلها، وينبغي أيضاً على المتدرب تحديد زمن الأنشطة الجامعية واليومية التي يقوم بها أسبوعياً حتى تُخصم عدد ساعات تلك الأنشطة من عدد ساعات الأسبوع الكلية، وذلك لمعرفة الساعات التي ينبغي تخصيصها للعمل الجاد والمذاكرة المركزة.

طرق الاستذكار والوصول للنجاح في الجامعة

يسعى جميع المتدربين إلى النجاح والتفوق في جميع المراحل التعليمية، وكل مرحلة تعليمية لها طريقة الاستذكار الخاصة بها، فطريقة الاستذكار في المرحلة الجامعية تختلف عنها في المرحلة الثانوية العامة، ومن طرق الاستذكار:

1- طريقة الاستذكار الموزع في مقابل الاستذكار المركز

إن مادة التعلم إذا تم توزيعها على عدة أسابيع تزداد فرص زيادة الانتباه والتنظيم والمشاركة الفعالة وزيادة تأكيد التعلم والتمرين مما يزيد من فرص الحصول على أعلى درجة أعلى في الاختبارات النهائية.

أما التدريب المركز فيفيد في الأعمال القليلة الكمية المترابطة والمنظمة أو ذات المعنى الواضح (قراءة قصة، تلخيص خطبة قصيرة، حل مسائل الحساب والجبر والهندسة). وذلك يقلل من فرص نسيانها ويرفع من دافعية المتعلم عند استخدامها قبل الاختبارات. وعند الاستعداد للاختبارات يمكن للطالب المزج بين الطريقتين، حيث يتم التوزيع في المواقف الأولى للتعلم وتركيزه في المراجعة النهائية.

2- طريقة الفكرة الكلية والفكرة الجزئية

أما طريقة الفكرة الكلية فتعتمد على قراءة المادة كاملة من البداية حتى النهاية ثم يقوم المتدرب بإعادة قراءتها مرة أخرى بهدف الوصول إلى الفكرة الكلية، أما طريقة الفكرة الجزئية فتعتمد على تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة يدرس المتدرب كلاً منها على حده رغم ترابطها، ويمكن للطالب الجمع بين الطريقتين الأخيرتين أيضاً لاجتياز الاختبارات.

3- طريقة التسميع الذاتي

التسميع يعني استرجاع ما تم حفظه أو فهمه من المادة بطرق وأساليب متنوعة مثل: تكرار كلمات من جمل، تكرار جمل بأكملها، إعادة بعض الجمل بأسلوب المتدرب الخاص، تلخيص الجمل واختصارها. و التسميع قد يكون شفويا أو تحريرياً.

4- طريقة المراحل الثلاث

- مرحلة ما قبل الدرس أي مرحلة الإعداد والتحضير.
- مرحلة أثناء الدرس أي مرحلة المشاركة الفعالة التي تشمل التركيز والسؤال والإجابة والتدوين.
- مرحلة عمل الواجبات وفهم نقاط الموضوع الهامة.

واتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية يساعد على تنظيم الوقت واستثماره بصورة أفضل. فعلى المتدرب أن يراقب وقته ويلاحظ كيف يقضيه والحذر فيما يضيع الوقت فيه وأن يكون حريصاً على استثماره.

– مبادئ أساسية لتصميم جدول الاستذكار

- ترتيب الواجبات حسب الأولويات.
- أن يوفر الجدول قسطاً كافياً من الراحة، وأوقاتاً للمرح . أيضاً . مما يساعد أيضاً على تجنب الخلط أو التداخل بين المواد والأفكار.
- توفير وقت للاستعداد للمناقشة والأسئلة الفصلية قبل المحاضرة.
- ترتيب وقت لمراجعة الدروس بشكل فوري بعد المحاضرة.
- ترتيب فترات للمذاكرة مدتها خمسون دقيقة.
- محاولة جعل أوقات الدراسة خلال ساعات النهار.
- مراجعة جدول الأعمال أسبوعياً.
- الحرص على الالتزام بالجدول.
- يجب أن لا يزيد عدد المواد في جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن ثلاث مواد دراسية.
- ترتيب المواد في الجدول يعتمد على ظروف المتدرب وطبيعة المادة الدراسية. فمثلاً مواد الفهم كالاقتصاديات ومبادئ الفلسفة ومواد الحفظ كالنصوص والقوانين العلمية ومفردات اللغة الأجنبية يجب استذكارها بصفاء ذهني في مكان هادئ، أما مواد الحل كالرياضيات والكيمياء فيمكن مذكراتها في أي وقت ومكان حتى عند سماع المذياع أو وجود أحد الضيوف.
- البدء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتاً أقل، والانتهاء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتاً أطول .
- ليس المهم عدد ساعات المذاكرة ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة.
- الواقعية عند تصميم الجدول فلا يخصص وقتاً طويلاً جداً للمذاكرة، بل ينظم بحيث يكون هناك عدة فرص للراحة. والحرص على الاستمتاع بعطلة نهاية الأسبوع فذلك يساعد على تجديد النشاط.
- يفضل أن لا يزيد زمن مذاكرة المادة الواحدة عن ساعة إلا نادراً.
- أن لا يكون الجدول الدراسي نهائياً عند تصميمه، فقد تستجد بعض الأمور التي تتطلب وقتاً احتياطياً لمواجهة أي ظروف طارئة.
- ليكن الجدول سهل المنال، كأن يكون ملصقاً بكراس المذكرات الدراسية أو ملصقاً أمام المتدرب في غرفة المذاكرة.
- يرى بعضهم أن أفضل أوقات الدراسة والمراجعة هي في الصباح الباكر وفي وقت المساء، وبعد

أخذ قسط وافر من الراحة. ففي هذه الفترات يكون المتدرب صافي الذهن ولا يوجد ما يشغله.

– الجدول التالي يبين تفاصيل يوم واحد فقط كمثال :

الوقت المستغرق	النشاط
	<p>نوم</p> <p>أعمال منزلية روتينية</p> <p>أكل أو (أكل وطبخ)</p> <p>حياة اجتماعية</p> <p>التزامات عائلية</p> <p>تمارينات</p> <p>قراءات خاصة (بما في ذلك الجرائد والقصص إلخ)</p> <p>مشاهدة التلفزيون</p> <p>مسليات أخرى</p> <p>هوايات</p> <p>التزامات شخصية (اهتمام بالملبس وبأشياء خاصة)</p> <p>أشياء أخرى</p>
()	أجمالي الوقت المستغرق =
()	الوقت المتبقي للعمل والذاكرة = 24 ساعة - إجمالي الوقت المستغرق = ()

الجلسة الخامسة:

ماهية إدارة الاختبار، وأنواع الاختبارات

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتتبع ماهية إدارة الاختبارات.

2. يميز بين أنواع الاختبارات.

محتوى الجلسة:

1. ماهية إدارة الاختبار.

2. التمييز بين أنواع الاختبارات.

ماهية إدارة الاختبار، وأنواع الاختبارات

أولاً. ماهية إدارة الاختبار



تعد الاختبارات واحدة من وسائل التقويم المتنوعة، وهي وسيلة رئيسة تعمل على قياس مستوى تحصيل الطلاب، والتعرف على مدى تحقيق المنهج الدراسي للأهداف المرسومة له، والكشف عن

مواطن القوة والضعف في ذلك، ومدى التقدم الذي أحرزته المؤسسة التعليمية، وبذلك يمكن على ضوءه العمل على تحسين وتطوير العملية التربوية والتعليمية والسير بها نحو الأفضل.

أما اليوم وفي ظل التربية المعاصرة فقد تغير مفهوم الاختبارات، بل حرصت كل الجهات التربوية والتعليمية على تغيير مفهومها إلى الأمتل؛ ليوكب التطور الحضاري والتقدم العلمي والتكنولوجي القائم على تحقيق نواتج تعليمية ناجحة، فأصبح الاختبار يعني قياس وتقويم العملية المتمثلة في جميع الأعمال التي يقوم بها المدرب من أجل الحكم على مستوى تحصيل المتدربين واستيعابهم وفهمهم للموضوعات التي درسوها، وهي وسيلة أساسية تساعد على تحقيق الأهداف التعليمية، وهي أيضاً قوة فاعلة تكشف عن مدى فاعلية التدريس والمناهج والكتب الدراسية وأساليب التدريس.

وإدارة الاختبار تتمثل في وضع خطة من شأنها تسهيل الرجوع للاختبار بنجاح.

ولقد كرست فينا المدرسة عادة سيئة تتمثل في أن نتعلم ونستذكر لنحصل على درجة عالية في الاختبار، ثم نتخلص مما تحمله رؤوسنا من معلومات بأسرع وقت ممكن.

ثانياً: أنواع الاختبارات

تشكل الاختبارات التحصيلية أهم أداة يستخدمها المدرس لقياس التحصيل الدراسي لدى الطلاب، وتقسّم إلى الاختبارات الموضحة بالشكل الآتي:



حيث تعد الاختبارات الموضوعية أكثر الاختبارات شيوعاً واستخداماً لما تتضمنه من أعداد كبيرة من الأسئلة ذات الإجابات القصيرة التي تمكنها من أن تغطي معظم مفردات المقرر الدراسي، كما أن سهولة التصحيح الذي لا يستغرق وقتاً طويلاً يجعلها من أنسب أنواع الاختبارات.

الاختبارات الموضوعية:

عزيزي المتدرب: استخدم الإرشادات الآتية لتحسين درجاتك في الاختبارات الموضوعية:

- أسئلة الصح أم خطأ: قم بإجابتها بسرعة، واعلم أن العبارات التي تحتوي كلمات مثل " جميع"، و"لا أحد"، و"مطلقاً"، و"ودائماً" تكون على الأرجح عبارات خاطئة.
- أسئلة الاختيار من متعدد: تتبأ بالإجابة قبل قراءة الخيارات، ثم ابحث عنها في الخيارات، وتفحص الخيارات للتأكد من عدم وجود خيارات أفضل. وإذا كانت هناك إجابتان تحملان نفس



المعنى، فهما ليستا صحيحتين. احذف الخيارات المؤكد خطأها، وابحث عن الإجابة الصحيحة في غيرها ما لم تكن الإجابة مشروطة بالإجابات غير الصحيحة.

- إكمال الجمل: استخدم الكلمات الرئيسية، ابحث عن روابط الكلمات أو المترادفات كمفاتيح للحل.
- التوصيل: قم بعمل التوصيلات المؤكد صحتها في البداية، فهذا سوف يستثني الإجابات غير الصحيحة، ويمكنك من تخمين غير المتأكد منها.
- الترتيب التسلسلي: عادة ما تكون هذه الأسئلة حول التواريخ وتسلسل الأحداث في قصة. تأكد من إجاباتك بعناية، لأن الخطأ في إحداها يجعل البقية غير صحيح.

قبل الانتهاء من الاختبار قم بالمراجعة الأخيرة وقرأ الإجابات مرة ثانية. تأكد من الأخطاء المهمة، ولاحظ الأسئلة الصعبة حتى تتأكد من إجاباتك لها وفق ملاحظتك أو وفق النص، وقد تحتوي هذه الأسئلة على معلومات ستحتاجها في التعلم مستقبلاً.

الجلسة السادسة:

الاستعداد للاختبار

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يبدي اهتماماً لمهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول في الدراسة.
2. يطبق مهارات الاستعداد للاختبارات قبل موعدها بوقت كاف.

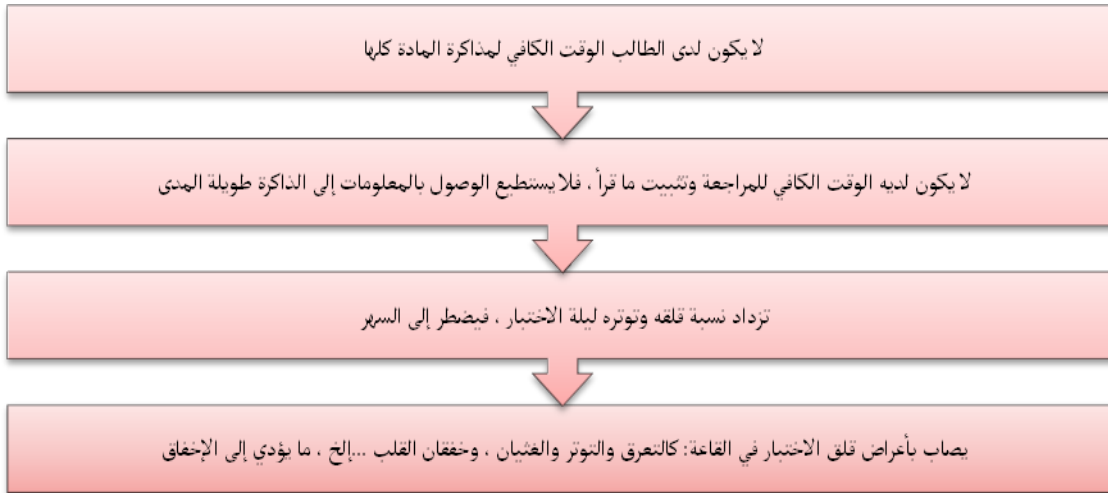
محتوى الجلسة:

1. الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول في الدراسة.
2. الاستعداد للاختبارات قبل موعدها بوقت كاف.

الاستعداد للاختبار

أولاً: الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول في الدراسة

إن الاستعداد للاختبار يبدأ مع بداية اليوم الأول للفصل الدراسي، فالخطأ القاتل الذي يقع فيه بعض الطلبة أنهم لا يذكرون إلا ليلة الاختبار، أو قبلها بأيام قليلة. وهذا يؤدي إلى حدوث مجموعة من المشكلات المتتالية، كما في الآتي:



وتتضمن عملية الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول، مجموعة من المهارات التي يجب على المتدرب أن يطبقها، ونوجزها في الآتي:

المهارة	أمثلة تطبيقية لتنفيذ المهارة
تنظيم الوقت	<ul style="list-style-type: none"> التزام المتدرب بحضور المحاضرات في موعدها وعدم التأخر عنها. تصميم المتدرب جدولاً يومياً للمهام يتضمن الاستذكار. الحرص على تدوين مواعيد المحاضرات وأوقات الاختبارات وأماكنها. تسليم الأعمال الدراسية في موعدها المحدد.
فهم جميع موضوعات المقرر أولاً بأول	<ul style="list-style-type: none"> التحضير المسبق للدرس. طرح الأسئلة على المدرب والتفاعل داخل القاعة التدريبية. المراجعة المستمرة للمقرر. عدم الانتقال إلى الخطوة التالية دون التأكد من فهم الخطوة السابقة.
استخدام أدوات التعلم المناسبة	<ul style="list-style-type: none"> استخدام الخرائط الذهنية. تطبيق مهارة القراءة السريعة. استخدام أدوات التلخيص وتدوين المعلومات المهمة. استخدام استراتيجية معالجة المعلومات.
القيام بالواجبات أولاً بأول	<ul style="list-style-type: none"> الحرص على تسليم المشروعات والواجبات الدراسية في موعدها المحدد. المشاركة في النشاطات المرتبطة بالمقرر الدراسي. المشاركة في الأنشطة العملية والتعلم الذاتي. الإسهام في الحقايب التفاعلية للمقررات الدراسية.

ثانياً: الاستعداد للاختبارات قبل موعدها بوقت كافٍ

تعد هذه الخطوة المرحلة الثانية من مراحل إدارة الاختبار، وتتضمن مجموعة من المهارات والاستراتيجيات التي يتوجب على المتدرب الجامعي أن يتقنها. ويبدأ المتدرب بتطبيق هذه المهارات قبل موعد الاختبار بأسابيع قليلة. وإليك وصف هذه المهارات وتطبيقاتها العملية.

المهارة	تطبيقات عملية
التنظيم	<ul style="list-style-type: none"> ● ضع جدولاً للمذاكرة النهائية قبل أسبوعين من موعد الاختبارات. ● خذ بالحسبان الحالات الطارئة التي من الممكن أن تعترض خطتك. ● صغ الخطة بتوازن، مراعيًا صعوبة وسهولة المقررات، وكذلك حجمها. ● ضع قائمة يومية بمهام الاستذكار، وركز في كل مرة على مهمة واحدة. ● كافئ نفسك كلما أنجزت مهمة استذكار. ● سجل مواعيد الاختبارات وأماكنها.
التركيز	<ul style="list-style-type: none"> ● تخيل أن موعد اختبارك في المادة التي تستذكرها هو غداً. ● ابحث عن مكان استذكار مناسب، ومعتدل التهوية والإضاءة ودرجة الحرارة. ● اجلس جلسة صحية على مقعد معتدل أمامه مكتب. ● حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار. ● تجنب مشتتات الانتباه كالمكالمات الهاتفية وأصوات فرامل السيارات، والإضاءة العالية أو المنخفضة. ● ابدأ بحفظ القوانين والتعريفات المهمة وسمعها لنفسك. ● خذ قسطاً من الراحة كل فترة.
الأداتية	<ul style="list-style-type: none"> ● اكتب الكلمات وما تريد استذكاره المرة تلو الأخرى، فذلك يساعد في حفظه، ومن ثم يسهل عملية استرجاعه. ● استخدم الملخصات والخرائط الذهنية. ● دَوِّن الملاحظات، وضع خطأً تحت العبارات المهمة، وطبق مهارة القراءة السريعة. ● استعن بالرسوم البيانية والجداول والمراجع والقواميس (عند اللزوم).
التجريب	<ul style="list-style-type: none"> ● ضع مجموعة من الأسئلة الافتراضية وأجب عليها. ● تعرف على أسئلة السنوات السابقة، وحاول الإجابة عليها.

	<ul style="list-style-type: none"> ● توقع نمط الأسئلة وطبيعتها. ● ركز على الأشياء الأكثر أهمية. ● اكتشف نقاط ضعفك وركز اهتمامك على تقايدتها. ● ركز على ما لا تعرفه وتغلب على مشكلاته. 	<p>التوقع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● لا تُصغِ للعبارات السلبية، كقول زملائك: "سيكون الاختبار صعباً". ● لا تُصغِ للإشاعات السلبية. ● تجنب سبل تأجيل المراجعة بسبب الخجل من الآخرين، مثل الانشغال بالأهل أو الأصدقاء. ● تجنب انخفاض القدرة على مواجهة الملل والتعب. ● لا تستمع إلى صوت العجز واحتمالات الفشل. ● احذر الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات. 	<p>تجديد الثقة</p>



الجلسة السابعة:

مهارات ال 24 ساعة الأخيرة قبل الاختبار، ومهارات تناول الاختبار

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يكتسب التطبيقات الإيجابية المهمة للساعات الأخيرة التي تسبق موعد الاختبار.
2. يتقن مهارة تناول الاختبار داخل القاعة.

محتوى الجلسة:

1. مهارات ال 24 ساعة الأخيرة قبل الاختبار.
2. مهارات تناول الاختبار داخل القاعة.

مهارات ال 24 ساعة الأخيرة قبل الاختبار، ومهارات تناول الاختبار

أولاً: مهارات ال 24 ساعة الأخيرة قبل الاختبار

تعد المراجعة النهائية ليلة الاختبار ويومه المرحلة الثالثة من مراحل إدارة الاختبار. ويمكن توضيح أبرز المهارات التي ينبغي على المتدرب الجامعي أن يلتزم بها في هذه المرحلة، من خلال قائمة الإيجابيات والسلبيات الموضحة في الشكل أدناه.

المهارة	التطبيقات الإيجابية التي ينصح بعملها	التطبيقات السلبية التي لا ينصح بعملها
نوع المذاكرة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ اكتفِ بمراجعة خفيفة للمادة ✓ استخدم الملخصات والخرائط الذهنية المعدة مسبقاً ✓ ركز في الملاحظات التي أشرت إليها أو دونتها في المرحلة السابقة ✓ ركز في مراجعة حفظك للقوانين والتعريفات 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ الإفراط في المذاكرة ✗ عدم الاهتمام باستخدام الملخصات والخرائط الذهنية ✗ الاعتماد على استذكار كل ما يحتويه المقرر بالتفصيل ✗ البدء بحفظ القوانين والتعريفات للمرة الأولى
وقت المذاكرة	<ul style="list-style-type: none"> ✓ توقف عن المذاكرة قبل الاختبار بوقت كافٍ ✓ توقف عن المراجعة بعد اكتمال عملية التعلم ✓ اجعل ليلة الاختبار قليلة الدراسة ✓ أجل المهام الحياتية إلى ما بعد الاختبار ✓ توقف قليلاً للاسترخاء والراحة 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ المذاكرة إلى آخر لحظة ✗ التوقف عن المراجعة قبل اكتمال عملية التعلم ✗ تركيز ساعات المذاكرة ليلة الاختبار ✗ الانشغال بالمسؤوليات على حساب المراجعة ✗ الاستمرار في المذاكرة دون توقف أو راحة
المهارات النفسية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ اجعل ليلة الاختبار سعيدة خالية من التوتر ✓ ثق بقدراتك، وتوكل على الله ✓ عزز دافعيتك نحو الاستذكار والمراجعة ✓ حقق مبدأ "المذاكرة بالاستمتاع" 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ الخوف والقلق والتوتر ليلة الاختبار ✗ الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات ✗ انخفاض الدافعية في الاستمرار بالمراجعة
المهارات الصحية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ نم مبكراً، ولتكن فترة نومك لا تقل عن 7 ساعات يومياً ✓ تناول الطعام المتوازن مع التركيز على الفواكه والسلطات ✓ تناول الماء بكثرة وكذلك العصيرات والأعشاب الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ النوم المتأخر، والسهر الطويل، أو المواصلة إلى اليوم التالي ✗ سوء التغذية، وتناول العقاقير المنشطة المدمرة للدماغ ✗ التدخين، والإكثار من شرب المنبهات كالشاي والقهوة

ثانياً: مهارات تناول الاختبار داخل القاعة

على الرغم من بذل الطلبة الجهد في استذكار المحاضرات، واتباعهم كافة المهارات والاستراتيجيات، والمراجعة والتجهيز للاختبار، من المحتمل أن يواجهوا بعض المشكلات والصعوبات في تناول الاختبار داخل القاعة، إذ إن الموقف الاختباري يمثل ضغطاً وتوتراً لدى معظمهم. والاستراتيجيات التالية من المفترض أن تساعد على تخطي هذه الخطوة بنجاح.

التطبيق	الاستراتيجية
	<ul style="list-style-type: none"> ● عليك أن تصل إلى القاعة قبل موعد الاختبار بربع ساعة. ● أحضر معك الأقلام وأدوات الاختبار اللازمة. ● تعرف على التعليمات الخاصة بالاختبار. ● حافظ على الهدوء، وأغلق الجوال، وضع كل ما يتعلق بالمادة جانبا. ● ابدأ ببعض الأدعية والأذكار. ● احتفظ بتقنتك في نفسك.
	<ul style="list-style-type: none"> ● اقرأ ورقة الأسئلة بشكل سريع، بعد أن تتأكد من فهمك لتعليمات الاختبار. ● ضع خطأً تحت الكلمات الأساسية. ● لا تتوتر إذا كانت بعض الأسئلة غامضة. ● حاول أن تفهم ما المطلوب من السؤال جيداً. ● حدد الزمن الذي يحتاجه كل سؤال. ● ابدأ بالأسئلة الأسهل. ● أجب عن كل الأسئلة، وما لا تعرفه خمنه. ● اترك وقتاً للمراجعة.

	<ul style="list-style-type: none"> ● أقرأ الأسئلة بعناية وحدد الإجابة قبل أن تنتظر إلى البدائل، ثم حاول أن تقارن إجابتك بالبدائل. ● من المحتمل أن يتضمن السؤال حيلة ما. ● لو وجدت سؤالاً صعباً ضع علامة عليه ولا تتركه وعد إليه في النهاية. ● إذا لم تعرف إجابة السؤال احذف البدائل المستبعدة وخمن الاختيار من الباقي. ● ضع الإجابة في النموذج وفكر قبل أن تغير الإجابة. 	<p style="text-align: center;">الإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● اقرأ جيداً المطلوب من السؤال وتعليمات الاختبار . ● نظم معلوماتك واربط فيما بينها. ● تناول النقاط الرئيسية التي تدور حولها الإجابة. ● اكتب بخط واضح يمكن قراءته ولا تكتب سريعاً فيصعب عليك قراءة ما كتبت. 	<p style="text-align: center;">الإجابة عن الأسئلة المقالية</p>



الجلسة الثامنة:

إرشادات التقدم للاختبار، والتعلم من الاختبارات السابقة

أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتفاعل مع إرشادات التقدم للاختبار.
2. يتعلم من الاختبارات السابقة.

محتوى الجلسة:

1. إرشادات التقدم للاختبار.
2. التعلم من الاختبارات السابقة.

إرشادات التقدم للاختبار، والتعلم من الاختبارات السابقة

أولاً: إرشادات التقدم للاختبار

عزيزي المتدرب: اتبع الإرشادات الآتية للتقدم للاختبار:

ركز أثناء الاختبار على أمرين: نسبة التقدم والاسترخاء، ودع القراءة الأولى للاختبار للإجابة بسرعة عما أنت متأكد بشأنه، وللاطلاع على الاختبار كاملاً. ثم عد للأسئلة الأصعب التي تفهمها لكنها تتطلب وقتاً للإجابة عليها. وأخيراً تناول الأسئلة التي تعرف القليل عنها وقم بما تستطيع لتقديم إجابة مقبولة عليها.

استخدم الوقت المتبقي للتأكد من إجاباتك، ومراجعتها. واستخدم محتوى وإرشادات بعض الأسئلة لاكتشاف إجابات على غيرها. وإذا استغرق اختبارك ساعة قم بمعاينته لمدة عشر دقائق، و20 دقيقة للقراءة الأولى، و20 دقيقة للأسئلة غير المؤكد إجابتها، و10 دقائق للمراجعة.

قبل الانتهاء من الاختبار قم بالمراجعة الأخيرة وقرأ الإجابات مرة ثانية، تأكد من الأخطاء المهملة، ولاحظ الأسئلة الصعبة حتى تتأكد من إجاباتك لها وفق ملاحظتك أو وفق النص، وقد تحتوي هذه الأسئلة على معلومات ستحتاجها في التعلم مستقبلاً.



ثانياً. التعلم من الاختبارات السابقة

استخدم الاختبار كأداة للتعلم، وقارن درجاتك بأدائك. إذا كان أفضل مما توقعت، فركز على إجاباتك الصحيحة لمساعدتك مستقبلاً. وإذا لم تقدم الاختبار جيداً كما توقعت، فحاول أن تجد الخلل في إجاباتك. ركز على المفاهيم والعمليات والمبادئ التي عليك فهمها بشكل أفضل. بعض المساقات تبني محتواها على وحدات سابقة. لذلك تساعدك معرفة أخطائك على الأداء الأفضل فيما تبقى من المساق.

قيّم درجة إتقانك للإجابة عن الأسئلة، لما لذلك من أثر على فهمك العام للموضوع، وعلى ثقتك وكفاءتك كمتعلم.