



وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح لأولياء الأمور قبل الامتحانات



إدارة إرشاد الطالبات
الوزارة العامة للتعليم بمنطقة الرياض



نصائح لأولياء الأمور قبل الامتحانات

- ✦ اختيار أوقات مناسبة للمذاكرة، ومراعاة البدء بالمواد الأكثر تركيزًا، ثم التدرج بالأسهل.
- ✦ مراعاة أوقات الراحة، والأوقات المستقطعة أثناء المذاكرة .
- ✦ شرب السوائل بكثرة ، ولأن الجسم يحتاج إلى الماء؛ لكي يبقى نشيطًا.
- ✦ تناول الوجبات في وقتها والحرص على تقديم الأغذية المفيدة والصحية .
- ✦ ازرع في ذهن أبنائك أن المذاكرة وسيلة للنجاح وليست عقابًا.
- ✦ التحكم في أعصابنا؛ حتى لا نخسر أبنائنا فهم حتما سيخطئون.
- ✦ تجنب التهديد والوعيد والتخويف.
- ✦ معرفة أن هناك فروقًا فرديةً، فليس من الضروري أن يكون أولادنا متفوقين في جميع المواد.
- ✦ الحث والاهتمام بالتمارين الرياضية.
- ✦ النوم مبكرا للحفاظ على الصحة وللقدرة على الاستيعاب .





وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح لأولياء الأمور قبل الامتحانات



إدارة إرشاد الطالبات
الوزارة العامة للتعليم بمنطقة الرياض