

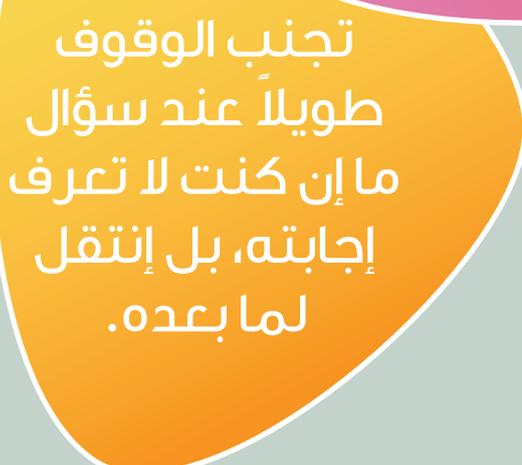


أفضل وسائل الإستعداد للإختبارات

ليلة الإختبار



عند الإختبار





طريقة لتحسين ذاكرتك أثناء الدراسة

١- ركز على المذاكرة

- توقف عن أداء أكثر من مهمة في وقت واحد.
- التركيز بوعي تام.
- إغلاق الأجهزة الذكية.

٢- رتب ونظم المعلومات

٣- راجعها أكثر من مرة.

٤- اربط المعلومات الجديدة بالسابقة.

٥- ركز على الصعاب.

٦- تخلص من الروتين

- تغيير المكان الذي تدرس فيه أو تغيير موعد المذاكرة يزيد من فعالية جهودك ويحسن ذاكرة الإسترجاع.

٧- استخدم طريق الإستذكار

- حاول أن تربط الأشياء بأمور يسهل حفظها مثل الصور والمواقف أو أسماء شخصيات.

٨- ركز على الصور والرسومات

- يساعد التركيز على الصور الموجودة في كتابك حول المعلومات على إسترجاعها.

٩- تدريس شخص آخر

- تساعد هذه الطريقة على تثبيت المعلومات في الذاكرة بشكل أعمق.

١٠- تجنب طول المذاكرة

- ومدارسة كامل المنهج قبل وقت الإمتحان، وخصص عدة جلسات للمذاكرة بشكل دائم.

١١- أحصل على نوم كاف

- أظهر بحث أخيراً أن الغفوة بعد تعلم شيء جديد تساعد على التذكر بشكل أفضل.



إدارة الوقت

في فترة الإختبارات أسس للنجاح

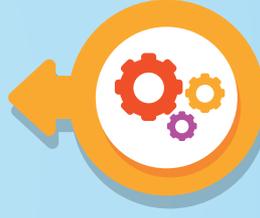
التخطيط:

ضع خطة يومية خلال فترة الإختبار تحدد فيها أوقات الدراسة والراحة والواجبات الأخرى.



التحديد:

تعلم كيف تحدد المهام الواجب عليك القيام بها، حتى تتمكن من تنظيم وقتك بشكل سليم.



الوقت:

أختر وقتاً تشعر فيه بالنشاط والحيوية والقدرة على التركيز للدراسة، وفقاً لما تراه أنت مناسباً.



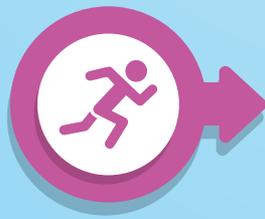
المراجعة:

راجع خطتك يومياً؛ حتى تتمكن من إجراء التغييرات الكفيلة بزيادة فعاليتها في استثمار الوقت.



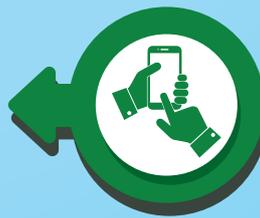
الرياضة:

واظب على ممارسة رياضة خفيفة بين فترات الدراسة؛ لأنها تساعدك على التركيز بشكل أفضل.



المماثلة:

تجنب المماثلة، وحاول الحد من تعرضك لملهيات مثل التلفاز، وأختر مكاناً مناسباً لذلك.





نصائح للتعامل مع القلق من الإختبارات



حضر للإختبارات
بدراسة المادة جيداً



لا تستمع
للشائعات التي تدور
حول الإختبار ولا
تصدقها



قم بإختبار نفسك
بوضع أسئلة تتوقع
ورودها في الإختبار



حافظ على تنظيم الأفكار
في عقلك، وأتبع خطة
دراسية تطبقها قبل
موعد الإختبار بعدة أيام



أحرص على النوم
لساعات كافية، ولا
تحرم نفسك الراحة



أحرص على تناول غذاء صحي
ومتوازن، ولا تسمح للإختبارات
بأن تسبب اضطراباً في
نظامك الغذائي



تجنب الحضور إلى
مكان الإختبار متأخراً
جداً أو باكراً جداً



خذ فترات من
الإستراحة بين الحين
والآخر أثناء الدراسة



اقرأ تعليمات الإختبار
جيداً وأجب عن الأسئلة
التي تعرفها أولاً ثم أرجع
إلى الأسئلة الصعبة