

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات



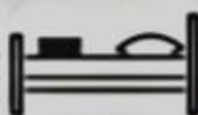
عمل خرائط ذهنية  
شاملة لأقسام المادة



وضع جدول زمني يتم  
خلاله مراجعة المناهج



وضع علامات  
حول النقاط المهمة



أخذ فترات  
نوم كافية



عمل اختبارات  
قصيرة لنفسك



عدم القلق والتوتر  
والتأني بالذاكرة



اختيار مكان  
مناسب للمذاكرة

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

## إرشادات أثناء أداء الاختبارات

1 قبل الاختبار لا تحاول تعلم شيء جديد

2 تأكد من زمان ومكان الاختبار

3 استعن بالله و توكل عليه

4 حافظ على انضباطك

5 اقرأ كل سؤال بعناية بالغة

6 أجب على الأسئلة السهلة أولاً

7 لا تتوقف عند الأسئلة الصعبة

8 راجع إجاباتك بعد الانتهاء





# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

دور الأسرة

في فترة الاختبارات

١ - تهيئة الجو المناسب بعيداً عن القلق والضوضاء

٢ - تجهيز المكان المناسب للمذاكرة

٣ - تشجيعهم على التفوق

٤ - منح الأبناء الثقة الكاملة في أنفسهم

٥ - عدم تكليفه بأعمال للمنزل تشغله عن المذاكرة

٦ - الاهتمام بالتغذية الصحية ومساعدته في المذاكرة وقت الحاجة

# نصائح وإرشادات للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education



## قواعد الاستذكار

06

خصص وقتاً أطول  
للمواد التي ترى أنها  
صعبة عليك

01

عمل جدول  
للمذاكرة اليومية

07

لا تتأخر في النوم  
فكلما طال السهر قل  
الاستيعاب وتأخرت  
في الاستيقاظ صباحاً

02

ابتعد عن الأجهزة  
الإلكترونية أثناء  
المذاكرة والمراجعة

08

الترويح عن النفس  
بين فترات المذاكرة

03

اختر مكاناً هادئاً في  
المنزل يتوفر فيه  
النظافة والضوء  
المناسب والهدوء

09

استخدم طرق  
المذاكرة والاستذكار  
المحببة لديك

04

ابتعد عن مكان نومك  
عند المذاكرة، ولا  
تذاكر وأنت مستلق  
على فراشك

10

استخدم الكتابة في  
المذاكرة فهي تساعد  
على تثبيت المعلومات

05

اللجوء إلى معلمك أو  
الموجه الطلابي فيما  
يعترضك من صعوبات  
أثناء المذاكرة





# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

### نصائح عامة للمذاكرة



النوم  
وتجنب  
السهر

الجلسة  
الصحيحة



المذاكر  
المجدولة  
والمنتظمة



المراجعة  
بشكل يومي



الابتعاد  
عن المشتتات

الثقة  
في النفس



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

### أكثر أعداء الاستذكار الجيد ضراوة\*

- 1 الخوف
- 2 الضغط العصبي
- 3 التشتت
- 4 انخفاض تقدير الذات
- 5 الفرق في كم كبير من المواد الواجب استذكارها
- 6 عدم وجود خطة للهجوم
- 7 ضعف التركيز
- 8 انخفاض مستوى قوة الإرادة
- 9 انعدام وجود رغبة النجاح



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات



### إضاءات في الاستذكار الجيد

٦

التخلص مما  
يشغل التركيز

التوكل على الله

١

٧

اختيار الطريقة  
المناسبة للمذاكرة

تنظيم الوقت

٢

٨

تقسيم الوحدات  
الطويلة إلى أجزاء

إعداد جدول  
للمذاكرة

٣

٩

عمل مراجعة لما  
تم مذاكرته

اختيار المكان  
المناسب

٤

١٠

الاهتمام بالصحة  
والغذاء الجيد

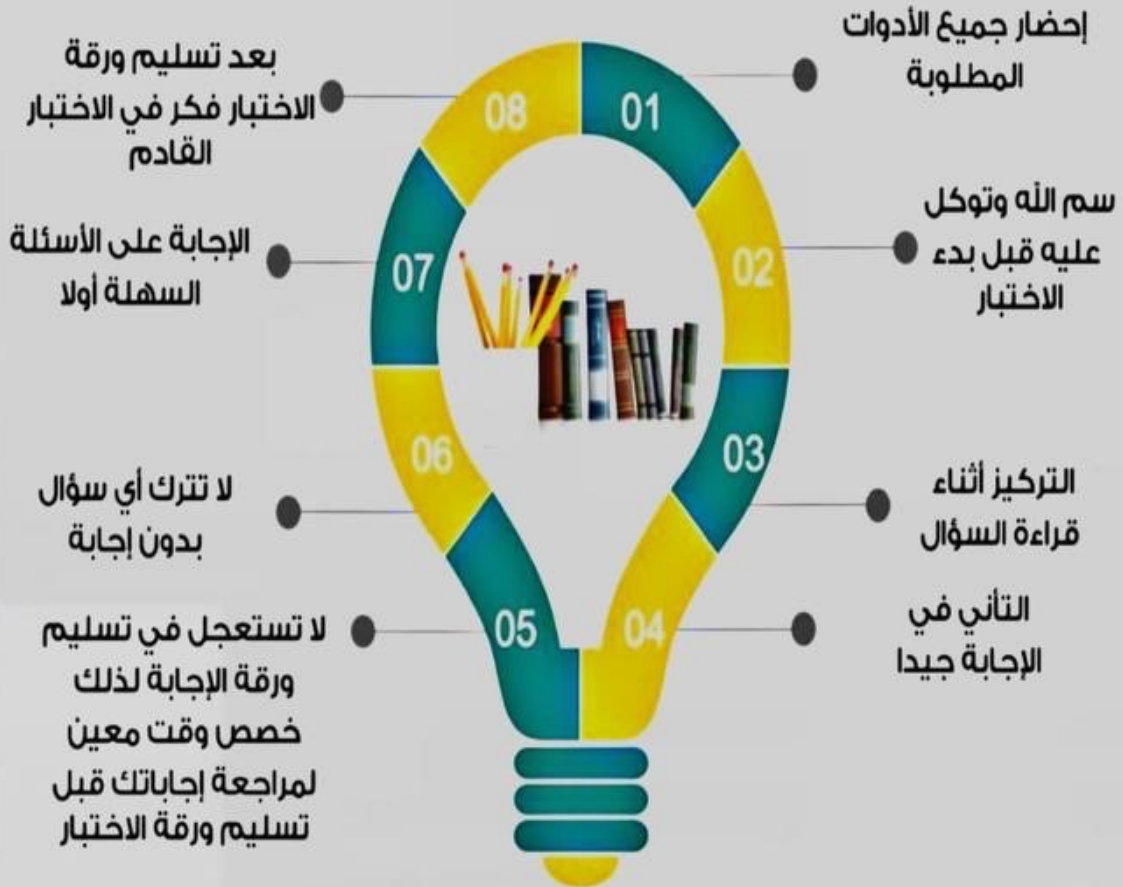
توفير الأدوات  
اللازمة لكل مادة

٥

# نصائح وإرشادات للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## توجيهات أثناء أداء الاختبار



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

## الطرق الذكية للمذاكرة الجيدة



التخلص مما  
يشتت التركيز

التوكل على الله

اختيار الطريقة  
المناسبة للمذاكرة

تنظيم الوقت

تقسيم الوحدات  
الطويلة إلى أجزاء

إعداد جدول  
للمذاكرة

عمل مراجعة لما  
تم مذاكرته

اختيار المكان  
المناسب

الاهتمام بالصحة  
والغذاء الجيد

توفير الأدوات  
اللازمة لكل مادة



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

### دور الأسرة في تهيئة الأبناء للاختبارات



إشاعة حالة  
الاستبشار والتفاؤل

مساعدتهم على  
تنظيم مواعيد النوم

تهيئة المكان  
المناسب للاستذكار

الثقة بهم وتأكيد  
أنهم قادرين على النجاح

تجنب لوم الأبناء  
بعد أداء الاختبار

التزام الوالدين  
بالهدوء وعدم التوتر

مدح الأبناء  
والدعاء لهم بالتوفيق

تجنب العبارات  
المُحبطة

عدم مقارنة  
الأبناء بغيرهم

التعامل بواقعية  
مع قدرات الأبناء

٦ ١

٧ ٢

٨ ٣

٩ ٤

١٠ ٥

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

### كيف تذاكر درسك في 5 خطوات فقط؟



#### الثقة

ثق في نفسك وذاكرتك واجعل  
ذهنك صافياً



#### الفهم

افهم القوانين والقواعد جيداً  
ليسهل عليك حفظها



#### التلخيص

ضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس  
ثم أجب عنها كتابة وشفاهة



#### التفهم

ضع خطأ أسفل النقاط الرئيسية  
وكرر قراءتها لتثبت في ذهنك



#### التجزئة

قسم المواد الطويلة إلى وحدات  
متماسكة ليسهل فهمها وحفظها

@Myqiyas

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

تأكد من  
زمان ومكان الاختبار

قبل الإختبار  
لا تحاول تعلم شيء جديد

اقرأ كل سؤال  
بعناية بالغة

حافظ على  
انضباطك

إستعن بالله  
وتوكل عليه

لا تتوقف عند  
الأسئلة الصعبة  
وراجع بعد الإنتهاء

أجب على الأسئلة  
السهلة أولاً

# قبل أن تبدأ الاختبار



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

## عزيزي الطالب



# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## للاستعداد الجيد للاختبارات

يستخدم في الاختبار القلم الأزرق الجاف فقط



قلم ازرق جاف



قلم ازرق قابل للمسح



قلم ازرق سائل



# نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

ثمار فصل دراسي  
حان قطافها ثق  
بقدراتك وأدواتك  
التي ستقودك نحو  
النجاح بعد توفيق  
الله



# نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المذاكرة أول بأول دليل التفوق والنجاح

الاستعداد المبكر للاختبارات

يساعدك في تخطي الكثير من

العقبات والصعوبات.

نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

# الاختبارات

ليست كابوسا مرعبا!!!  
بل مقياس يقيس ما تعلمه  
الطالب طيلة الفصل الدراسي

نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

**لا تجعل**

**الاختبارات مصدراً**

**للقلق والخوف وتذكر**

**أن الإعداد المبكر والجيد**

**سيعينك على ذلك**



# نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

## هام



في حالة الغياب عن

الاختبار لأي سبب

يجب إبلاغ إدارة المدرسة

لاتخاذ الاجراءات اللازمة

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

**رسالة لكل ولي أمر:**

( كن على حذر )

فترة الاختبارات تشكل منعطف خطر  
للكثير من الطلاب وموسم لانحرافهم  
باتجاه أمور لا تحمد عقباها..

**وتذكر**

ابنك أما انه فلا تتركه ينتظر  
بعد الاختبارات أبداً...

# نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

إشغال العقل

بالالعاب الالكترونية

يرهقه ويشتته

ويضيع الوقت



# نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المذاكرة قبل الاختبار

بوقت كافٍ.

يعينك على التركيز وثبات

المعلومات وسرعة تذكرها

فابدأ واستعد مبكرًا

لتسعد بنتيجتك.

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

لا تستعجل في تسليم ورقتك  
قبل ان تقوم بمراجعة اجاباتك  
وحسن خطك ورتب اجابتك  
والتعبير بأسلوب جيد  
وأسأل المراقب عما  
أشكلك عليك من غموض  
أثناء الاختبار.

# نصائح وإرشادات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

للاستعداد الجيد للاختبارات

عند خروجك من الاختبار

فكر بما بعده

ولا تشغل تفكيرك بما سبق

وادع الله بالتوفيق والسداد

واعلم أن امرئ ككله خير

من الله.



# نصائح وإرشادات

للاستعداد الجيد للاختبارات

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وختامًا دعواتنا

لكم

ابنائنا الطلاب

بالتوفيق والسداد والنجاح في

اختباراتكم وفي أموركم

جميعها بالدنيا والآخرة.