



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

التحضير للاختبارات



الفصل الخامس : التحضير للاختبارات

المقدمة

قد تكون عملية التحضير للاختبارات شاقّةً وباعثةً على الحيرة والارتباك. فرغم سنوات الخبرة التي يكتسبها الطلبة، يجد كثير منهم أنهم لا يزالون يواجهون صعوبةً عند التحضير للاختبارات التقييم الخاضعة لمدّة زمنيّة محدّدة. نتيجة ذلك، قد يضطرب الطلبة لدى مراجعة دروسهم، وتنظيم وقتهم، وتلمّس كيفية الاستفادة، قدر الإمكان، من المعلومات المتوافرة لديهم.

يقدم إليك هذا الفصل أداة مراجعة، بهدف تحضيرك للاختبارات خلال فترة الدراسة. ويساعدك على تطوير التقنيات التي توظفها لمراجعة المعلومات وحفظها، وعلى التعرّف إلى مختلف أنواع الأسئلة والأنشطة التي تشتمل عليها الاختبارات.

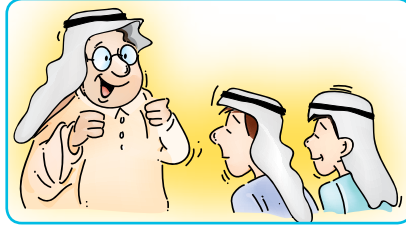
بعد إتمام هذا الفصل، ستكون قد اكتسبت تقنيةً أكثر تنظيمًا، مفضّلة وفق احتياجاتك الفرديّة لأغراض المذاكرة. فضلًا عن ذلك، ستكون أكثر إدراكًا لما هو مطلوب منك في أسئلة الاختبارات، وللإجابات التي يجب أن تكتبها.

المحتوى

١٣١	فهم أسئلة الاختبار تعلم كيف تتعرّف إلى المطلوب في مهمّات الاختبار.	الوحدة ١
١٣٥	أساليب تذكّر المعلومات والتعلّم النشط اكتشف الطريقة الأنسب لك التي تمكّنك من فهم المعلومات وتعلّمها وتذكّرها.	الوحدة ٢
١٤٠	الاستعداد للاختبارات ضع برنامجًا للمراجعة بناءً على معرفتك الحالية.	الوحدة ٣
١٤٥	استراتيجيات المراجعة تعرف إلى مجموعة متنوّعة من الأدوات المساعدة على المذاكرة وتقنيات المراجعة.	الوحدة ٤
١٤٩	فهم ورقة الاختبار تعلم كيف تحسّن أدائك في الاختبار إلى أقصى درجة، من خلال اتّباع التعليمات الواردة في ورقة الاختبار.	الوحدة ٥
١٥٣	التحكّم بالتوتر المرافق للاختبارات اكتشف بعض التقنيات الملائمة للتحكّم بالتوتر المرافق للاختبارات.	الوحدة ٦

- من المتوقع، عزيزي الطالب، أن تكون، في نهاية هذه الوحدة، قادراً أن:
 - تكتشف أفضل الطرق للإجابة عن الأسئلة المقالية.
 - تطوّر الأداء على أفضل نحو في الإجابة عن أسئلة اختيار من متعدّد.

النشاط 1 | أفعال التوجيه



1-1 اعمل مفردك للمطابقة بين التوجيهات الآتية وتفاسيرها.

حلّل analyse علق على comment on قارن compare باين contrast عرّف define

_____ حدّد الأمور الأساسية، وأعطِ رأيك بناءً على فهمك.

_____ أظهر وجه الاختلاف بين أمرين. اشرح النتائج الناجمة عن نقاط التباين.

_____ ادرس التفاصيل وحدّد النقاط الرئيسة.

_____ بيّن معنى المصطلحات بدقة. قد ينطوي ذلك على شرح الإشكالية المتعلقة بتعريف المصطلح.

_____ أظهر وجه التشابه بين أمرين. اشرح النتائج الناجمة عن نقاط التشابه.

صِفْ describe ناقش discuss قيّم evaluate ادرس examine اشرح explain

_____ اطّلع على الجوانب الأهمّ لأمر ما من زاوية متوازنة، مثل الإيجابيات والسلبيات، أو الجوانب المؤيدة والمعارضة.

_____ اذكر السمات أو الخصائص أو الأحداث الأساسية.

_____ قيّم أمراً ما من حيث الأهمية أو الفائدة. من الأرجح أن يشمل ذلك النقاط الإيجابية والسلبية في آن.

_____ تقدّم بالأسباب التي تبرّر حدوث أمر، أو تشرح لِمَ أصبح شيء معيّن على ما هو عليه.

_____ أمعن النظر في دراسة أمر ما.

- _____ اطرح حجّة مؤيدة أو معارضة لادّعاء.
- _____ تقدّم بمعنى أو تفسير لشيء ما.
- _____ قدّم الأفكار أو المعلومات الأساسية من دون أيّ تفاصيل.
- _____ أوضح أمراً باستخدام الأمثلة أو الأدلة.
- _____ أيّد ادّعاء باستخدام دلائل، ولكن مع أخذ الآراء المعارضة بالحسبان.

٢-١ قارن عملك بعمل زميل لك، وتناقشا حول أيّ اختلاف في الرأي.



النشاط ٢ أنماط الأسئلة

أكمل مع زميلك الإجابة عن الأسئلة الآتية، لتكتشف مدى معرفتك للاختبارات التي ستجريها.

- هل سيطلب منك الإجابة عن أسئلة مقالية؟ إذا صحّ ذلك، فما عدد هذه الأسئلة؟
- ما أنواع المقالات المختلفة التي تعتقد بأنها ستُرد في الاختبار؟
- هل سيطلب منك الإجابة عن أسئلة اختيار من متعدّد؟
- ما أنواع الأسئلة الأخرى التي يُرجح أن تصادفك؟
- هل تتطلّب أيّ من المواد التي تدرسها إجراء «عمليات حسابية»؟ لماذا يعدّ الإلمام بذلك ضرورياً إذا كان مطلوباً في الاختبار؟

النشاط ٣ تخطيط مقال الاختبار وتحليل العناوين

١-٣ اقرأ السؤالَ المقالي أدناه الذي طُرح على مجموعة من الطلبة المنخرطين في برنامج لتعلم اللغات ومهارات المذاكرة.

«لعلّ تعلم اللغة الإنجليزية في بلد ناطق باللغة الإنجليزية أفضل طريقة لتعلّم اللغة. فليس من الممكن تعلم اللغة بشكل مناسب من دون قضاء بعض الوقت في بيئة ناطقة بالإنجليزية.» ناقش هذه الفكرة.

٢-٣ عند انتهائك من قراءة عنوان المقال المطروح جزئه عبر طرح أسئلة على نفسك ترتبط بالأقسام المختلفة. مثلاً:

- أ) ما عدد الأجزاء التي يتكوّن منها العنوان؟
- ب) ما القضايا التي يجب مناقشتها في الجزء الأول؟
- ج) ما القضايا التي يجب مناقشتها في الجزء الثاني؟
- د) علامَ ينطوي السؤالُ عموماً؟

- ١ نظم مراحل العملية بالترتيب الزمني.
- ٢ بيّن مواصفات الدولة الناطقة بالإنجليزية، مع إيراد الأمثلة المناسبة.
- ٣ انظر إلى السؤال نظرة متوازنة.
- ٤ قدّم إجابةً من كلمة واحدة.



النشاط ٤ التخطيط والتحليل في التطبيق العملي

بعد ذلك، اختر واحدًا من المقالين الواردين أدناه، وكرّر الخطوات المقترحة في النشاط ٣. حاول أن تنفق بين ٥ دقائق و ١٠ دقائق كحدّ أقصى على هذا التمرين، حيث لن يكون لديك متسع من الوقت خلال الاختبار.

الوحدة	الوحدة ٣	الوحدة ٤
أحياء	رياضيات	تاريخ
جغرافيا	اقتصاد	رياضيات
كيمياء	لغة عربية	فيزياء
اقتصاد	كيمياء	

الأسئلة المقالية

- (أ) «يجب أن تطوّر المدارس الثانوية المنهج الدراسي بحيث تركز في تعليم الفروع الأكاديمية التي تستلزمها الوظائف فقط. إن تخصيص ساعات الدراسة لمواد مثل الفنون والدراسات العامة يُعدّ مضيعة للوقت.» ناقش هذه الفكرة.
- (ب) «الاختبارات هي الطريقة الوحيدة لتقييم قدرات الطلاب. فتصرّ المؤسسات على أن من الصعب تقييم كفاءة طالب في أيّ مجال من دون الاختبارات.» هل توافق أم تعارض؟ قدّم الأسباب التي تدعم إجابتك.

النشاط ٥ كتابة مقال في مدة زمنية محدّدة

والآن تمرّن على كتابة واحد من المقالين المذكورين في النشاط السابق، مستنداً إلى المخطط الذي أتممته. تذكر أن تلتزم الوقت المخصّص لك. خصّص للكتابة مقدار الوقت نفسه المتاح لك في اختبار فعليّ. لا تنس أن تحذف الوقت الذي أنفقته على إعداد مخطّطك. للمزيد من الإرشادات حول الكتابة الأكاديمية، راجع محوري «كتابة المقالات» و«كتابة التقارير العلمية».

رقم الطالب: □□□□□

كُتِبَ أسئلة الاختبار

كُتِبَ الإجابات

المادة: الدراسات الفقهية

زمن الاختبار: ساعتان ونصف

اكتب إجابتك في كُتِبَ الإجابات المتوفرة لديك

القسم الأول	٢٠ درجة	٣٠ دقيقة
القسم الثاني	٢٠ درجة	٣٠ دقيقة
القسم الثالث	٤٠ درجة	ساعة
القسم الرابع	٢٠ درجة	٣٠ دقيقة

النشاط ٦ الإجابة عن أسئلة اختيار من متعدد

يواجه الكثير من الطلبة صعوبة في الإجابة عن أسئلة اختيار من متعدد إذا لم يتمكنوا من معرفة الإجابة فوراً. وتزداد تلك الحالة سوءاً عندما يجد الطالب نفسه مضطراً إلى الاختيار بين عدة إجابات متشابهة. رغم ذلك، تتوافر بعض التقنيات التي تساعدك على اختيار الإجابة الصحيحة بسهولة أكبر. ستمكّن من التدرّب على إحدى تلك التقنيات في النشاط أدناه.

اختر سلسلة من أسئلة اختيار من متعدد، وردت في اختبار سابق، واتّبِع الخطوات الأربع المبيّنة أدناه.

الخطوة ١

اقرأ كل الأسئلة قراءةً أولى وضع نجمة * إلى جانب الأسئلة التي تعتقد أنك قادر على الإجابة عنها بسهولة. ضع إشارة استفهام «؟» إلى جانب الأسئلة التي لست متأكداً منها. أخيراً، ضع إشارة تعجب «!» إلى جانب أي سؤال تجهل الإجابة عنه فعلاً.

الخطوة ٢

أجب عن كل الأسئلة التي أشرت إليها بنجمة *. يفترض أن يكون إنجاز هذا القسم هو الأسرع، مادمت متأكداً تماماً من الإجابات.

الخطوة ٣

بعد أن خصّصت وقتاً للتفكير في الأسئلة الموجودة بين يديك، وبعد أن فرغت من الأسئلة الأكثر سهولة، أجب عن الأسئلة التي أشرت إليها بإشارة استفهام «؟». تلك هي الأسئلة التي تحتاج إلى التفكير فيها بانتباه أكبر. من يُرْجَح أن يستغرق هذا القسم وقتاً أطول من الأسئلة التي وردت في الخطوة ٢.

الخطوة ٤

أما الأسئلة المتبقية، أي تلك التي أشرت إليها بإشارة تعجب «!»، فهي التي تجدها الأكثر صعوبة. تقوم بعض اختبارات الاختيار من متعدد، على حذف علامات إذا قدّمت إجابةً خطأ. يُسمّى هذا «نظام الخطأ يلغي الصحّ». إذا كان هذا النظام معتمداً في اختبارك، يجب أن تتفادى الإدلاء بإجابة لست متأكداً منها. لكن إذا لم يكن هذا النظام معتمداً، فيجدر بك دوماً أن تدلي بإجابة حتى ولو لم تكن متأكداً من صحتها. لكن لا تنفق وقتاً طويلاً على الأسئلة التي لا تعرف الإجابة عنها. يمكنك العودة إلى تلك الأسئلة في نهاية الاختبار، إذا تبقى لك مزيد من الوقت.

تأمّل

أعد النظر في الاستراتيجيات المقترحة في هذه الوحدة، وفكّر ملياً في اختباراتك ضمن إطار المواد التي تذاكرها. ولا شك في أن معلّمك هم خير مرشد لك في أمور محدّدة بما أنهم جميعاً سبق أن نجحوا في اختبارات تشبه تلك التي تجربها. استفد من معارفهم، واطلب إليهم تزويدك بنصيحة حول كيفية مراجعة الدروس، مستندين إلى تجاربهم الشخصية الماضية.

- من المتوقع، عزيزي الطالب، أن تكون، في نهاية هذه الوحدة، قادراً أن:
- توضّح الأسلوب الشخصي في حفظ المعلومات.
 - تحدّد الاستراتيجيات التي تساعدك على حفظ المعلومات.

النشاط ١ | أسلوبك في تدكر المعلومات

١-١ اعمل بمفردك للإجابة عن الأسئلة أدناه. بعد أن تفرغ من كل سؤال، دوّن ما فعلته ليساعدك على تدكر الإجابة.

(أ) ما لون سيارّة أبيك؟

(ب) ما رقم هاتفك الخليوي؟

(ج) ما كانت وجبتك المفضّلة في طفولتك؟

(د) ما اسم المستخدم الذي تعتمدّه للدخول إلى حاسوبك؟

(هـ) كيف تصل إلى المركز التجاري الأقرب؟

(و) ما التاريخ الذي بدأت فيه عامك الدراسي؟

٢-١ اعمل مع زميل لك للمقارنة بين أسلوبك وأسلوبه في تدكر المعلومات.

٣-١ اعمل بمفردك. اقرأ قائمة الكلمات في الصفحة التالية. واستخدم قلم تأشير ملوّناً لتلوين أربع كلمات. ارسم صورة مناسبة حول أربع كلمات أو إلى جانبها. سطر تحت أربع كلمات. حوِّط أربع كلمات أخرى واربط بين الدوائر. أنجز هذه المهمة بأسرع ما يمكن. والآن، خصّص ٩٠ ثانية لحفظ الكلمات. بعد انقضاء هذا الوقت، أغلق الكتاب، ودوّن على ورقة مستقلة كل الكلمات التي تستطيع تدكرها.

قائمة الكلمات

يحادل	كتاب	برتقالي	حالة	حياة
صحيفة	الصين	مرّج	حقيقية	حصى
عشرون	السبب	هزة	جديد	جدة
أخضر	يصرخ	مصر	ثلاثة عشر	يستنتج
رفاقات	موقع إلكتروني	اختبار	بنفسجي	لكن
كلب	يدّعي	صغير	مستطيل	دائرة
شريط لاصق	أحمر	ضئيل	عشرة	دبي

٤-١ والآن قارن بين قائمة الكلمات التي تذكّرتها والقائمة التي دَوّنها زميلك، وناقش الأسئلة الآتية.

- أ) هل تذكّرتما الكلمات نفسها؟
- ب) أي طريقة ساعدتك أكثر من سواها على تذكّر الكلمات؟ مثلاً، وضع خط تحت الكلمة، أو تلوينها بقلم تأشير، أو غير ذلك.
- ج) هل تذكّرت الكلمات المدوّنة بخط كبير؟
- د) هل سهل عليك تذكّر الكلمات التي تنتمي إلى الفئة نفسها؟ كالألوان مثلاً: برتقالي، بنفسجي، أخضر، أحمر؟
- هـ) هل تذكّرت الكلمات التي تبدأ بالحرف نفسه، مثل حياة، حالة، حصى، حقيقية؟
- و) هل تذكّرت الكلمات التي أطلعتَ عليها أولاً أم تلك التي قرأتها أخيراً؟
- ز) هل تذكّرت بشكل غالب الكلمات التي قرأتها عند إحدى جهتي الجدول؟ مثلاً، الزاوية العليا إلى اليسار؟
- تتأثر طريقة حفظ الأشخاص للمعلومات بأساليب التعلّم التي يتبعونها.

أما أساليب التعلّم الأساسية الثلاثة، فهي:

- التعلّم البصري (التذكّر بالبصر)
- التعلّم السمعي (التذكّر بالسمع)
- التعلّم الحركي (التذكّر بحركات الجسم)

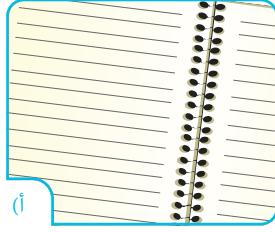
يعتمد الأشخاص في العادة مزيجاً من تلك الأساليب. لكن يُرَجَّح أن يطغى أسلوبٌ واحد على سواه.

المتعلّم البصري Visual learner

يفضّل هذا النوع من المتعلّمين أن تكون المعلومات مكتوبة. فيميلون إلى الملاحظات المدوّنة والصور والرسوم البيانيّة بشكل عام. خلال المحاضرات، يعتمد هؤلاء إلى تدوين ملاحظات المعلم حتى عندما يقدّم موجزاً مفصّلاً بالمحاضرة. وهم يشكّلون نحو ٦٠٪ من المتعلّمين.



(ب)



(أ)

المتعلّم السمعي Auditory learner

يفضّل هذا النوع من المتعلّمين أن تكون المعلومات محكيّة. في أغلب الأحيان، لا يفيدهم الحصول على موجز المحاضرة قبل الصف لأنّهم يتعلّمون عبر الإصغاء. خلال المحاضرات، يفضّل هؤلاء عادةً عدم تدوين الملاحظات، بل يعتمدون إلى فعل ذلك في مرحلة لاحقة. وهم يشكّلون نحو ٣٠٪ من المتعلّمين.



(د)



(ج)

المتعلّم الحركي Kinaesthetic learner

يكتسب هذا النوع من المتعلّمين المعلومات، على أفضل نحو، من خلال الحركات والتقليد. فيميلون إلى التعلّم عبر الفعل. كما أنّ التحرك أو تحريك أطراف الجسم يفيدهم في اكتساب المعلومات وتذكرها. يندرج ضمن هذه الفئة نحو ٥٪ من المتعلّمين فقط.



(هـ)

استراتيجيات مفيدة في الحفظ

- (أ) سرد المعلومات
- (ب) ترقيم المعلومات
- (ج) ربط المعلومات بصورة
- (د) تحويل المعلومات إلى رسوم بيانيّة
- (هـ) القراءة الجهرية للمعلومات
- (و) التنقل في أرجاء الغرفة أثناء حفظ المعلومات
- (ز) تأليف اختصارات جديدة للمساعدة على حفظ المصطلحات والجمل اللازمة
- (ح) تدريس المعلومات لشخص آخر
- (ط) استخدام قلم تأشير ملوّن لإبراز المعلومات الأساسية

٦-١ اعمل مع زميل لك. عد بالتفكير إلى النشاطين ١-١ و ١-٣، وناقش السؤالين الآتيين.

- (أ) أي أسلوب تعلّم هو الأفضل لك؟
- (ب) هل كنت تميل إلى استخدام الاستراتيجيات الموضّحة والمرتبطة بأسلوبك التعليمي في الماضي؟

النشاط ٢ ترسيخ الفهم

لا ريب في أن فهم المعلومات والأفكار ضروري في التعلّم والتذكّر. ولهذا يعدّ من المفيد الربط بين الأفكار ضمن إطار عمل أو خريطة. فمن شأن خريطة الأفكار أن تساعدك على فهم جُزئيات المعلومات. تساعدك أيضاً على تذكّر تلك الأفكار المجزأة عبر الربط بينها. مثلاً، يسهل تذكّر أفعال العطاء إذا جمعناها ضمن فئة واحدة. أما المواد الأكاديمية، فلدى أي منها مفاهيم جوهريّة، تساعدنا على إعداد هيكلية أو مخطّط للأفكار المتربطة.

١-٢ اطلع على الأجزاء الآتية من الدّراجة الهوائية. ثمّ، اجمعها ذهنياً بحيث تتشكّل كصورة متكاملة ثنائية الأبعاد.



بهدف تركيب الدراجة، قمتَ برصد الأجزاء المختلفة، وجمعتها بطريقة منّظمة، لتؤلّف في نهاية الأمر كلّاً متكاملًا ومفهوماً. ينطبق الأمر نفسه على المفاهيم.

النشاط ٣ تنظيم المعلومات في مجموعات

١-٣ اقرأ قائمة الكلمات أدناه مرّةً، ثمّ أغلق الكتاب، ودوّن قدر ما تستطيع منها.

أزرق برتقالي عصير امشٍ قطار ليמוناضة أركض سيّارة أحمر شاي
ماء تجاوز حافلة مدرّب اقفز قهوة زهرّي قارب أخضر

٢-٣ والآن، حاول أن تكتب الكلمات من جديد. هذه المرّة، حاول أن تتذكّر الكلمات عبر تصنيفها ضمن أربع فئات: الألوان، والمشروبات، وطرائق الحركة، ووسائل النقل.

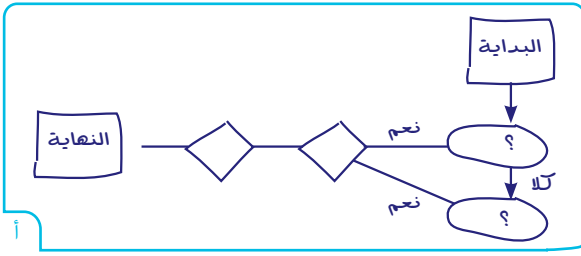
٣-٣ ناقش ما يأتي مع زميلك.

أ) هل تذكّرتَ قدرًا أكبر من الكلمات في المرّة الثانية؟

ب) إذا تذكّرتَ، فما السبب برأيك؟

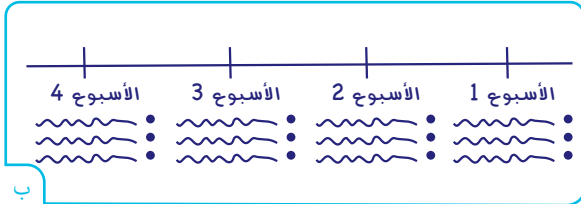
النشاط ٤ إعادة تنظيم المعلومات في رسوم توضيحية

٤-١ اقرأ التوصيفات الآتية لكل من أنواع الرسوم التوضيحية المختلفة، ثمّ طابق بينها وبين الرسم الملائم.



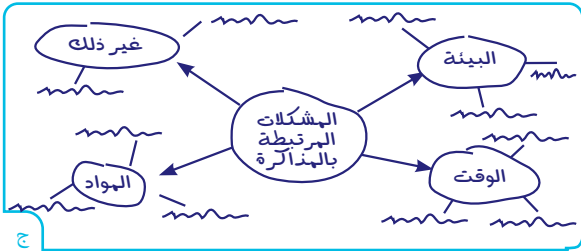
المخطّط الفكري Mind map

مع أنّ هذا الرسم التوضيحي أقلّ تنظيمًا من خريطة المفاهيم، إلا أنه يركّز أيضًا في الروابط بين الأفكار. فيشغل المفهوم الرئيس وسط المخطّط، وتتفرّع عنه خطوط عريضة تنطلق منها فروع أرفع. وإلى جانب كل خط، مصطلح رئيس.



المخطّط التتابعي Flow chart

يُستخدم هذا الرسم التوضيحي غالبًا لإظهار سير عملية ما. يتضمّن عادةً نقطة انطلاق ونقطة انتهاء، فضلًا عن مجموعة من الأسئلة التي تتطلب اتّخاذ قرار.



المخطّط الزمني Time line

يستخدم هذا النوع من الرسوم التوضيحية لترتيب المعلومات زمنيًا.

٤-٢ اختر مجموعة من الملاحظات التي كنت قد سجّلتها حول إحدى المواد التعليمية. اعمل بمفردك، واختر النوع الأكثر ملاءمة من الرسوم التوضيحية لتعيد كتابة جزء من ملاحظتك. عندما تفرغ من هذه المهمة، اشرح رسمك التوضيحي لزميل لك.

النشاط ٥ إعادة تنظيم المعلومات على شكل ملاحظات تلخيصية

٥-١ اختر قسمًا آخر من ملاحظتك. اقرأ القسم بانتباه، وجزّئ المعلومات إلى ثلاثة مستويات: الطرح أو الادعاء العام، والادعاءات الأكثر تحديدًا، والنقاط الداعمة أو الأدلة. أعد كتابة الملاحظات كخلاصة، مستعملًا قلمًا بلون مختلف لكل مستوى من مستويات المعلومات.

٥-٢ قم بتدريس المعلومات لزميلك.

تأمّل

ماذا تذكر عن كل نشاط من أنشطة تذكر المعلومات؟ خصّص وقتًا للتأمّل في كل منها، واكتشف كم هو سهل أن تتذكّر المطلوب منك، إذا شغلت ذاكرتك بطريقة مناسبة.

حاول أن تشرح ما تعلّمته في هذه الوحدة لطالب غير مشارك في هذا الدرس. انتبه إلى أن اهتمامك بالموضوع بدل استعادة ما ذاكرته فحسب، يُمكنك من تذكر المعلومات بسهولة أكبر.

تأمّل في ما اكتسبته من إدراك وفهم لأسلوبك في التعلّم. كيف تكيّف تقنياتك في هذه الوحدة لكي ترفع مستوى تعلّمك إلى أقصى درجة؟

من المتوقع، عزيزي الطالب، أن تكون، في نهاية هذه الوحدة، قادرًا أن:

- تحدّد مستلزمات الاختبارات.
- تضع خطة مراجعة للاختبارات.

النشاط 1 الهدف من إجراء الاختبارات

تشكّل الاختبارات جزءاً مهماً من حياة معظم الطلاب خلال فترة الدراسة، لا سيّما وأنها من أكثر الطرائق شيوعاً لتقييم أدائهم.

١-١ ناقش الأسئلة الآتية مع زميل لك.

- أ) فإن فعلت، فكيف حضّرت لذلك الاختبار؟
- ب) كيف كان شعورك قبل شهر من الاختبار؟
- ج) كيف كان شعورك يوم الاختبار؟

٢-١ اعمل في مجموعات من ثلاثة طلبة إلى خمسة. عبّر عن أفكارك بشأن السؤالين الآتيين.

- أ) ما الهدف من الاختبارات؟
- ب) ما إيجابيات الاختبارات؟

النشاط 2 مستلزمات الاختبارات

من المستبعد أن تعرف مسبقاً محتوى أسئلة الاختبارات بالضبط. لكن تتوافر أساليب عدّة تمكّنك من الاستعداد لتلك التجربة والتخطيط لها على أكمل وجه.

١-٢ اعمل مع زميل لك. تناقشا في كل المصادر المحتملة للمعلومات حول مستلزمات الاختبارات، وأكملا القائمة أدناه.

أ) كتّيب الطالب

ب)

ج)

د)

٢-٢ اعمل بمفردك. فكّر في كلّ مادة ستخضع لاختبار فيها، وأعدّ جدولاً مشابهاً للجدول المبين. من شأن هذا الأمر أن يساعدك على رصد ما سبق أن تعلمته عن اختباراتك. دوّن المعلومات المتعلقة بالموضوعات التي ستخضع لاختبار فيها، إضافة إلى مكان كل اختبار وتاريخه وبنيته وطريقة تنظيمه.

عنوان المادة:		
الموضوعات	بنية الاختبار وطريقة تنظيمه	مكان الاختبار وتاريخه



٣-٢ قارن جدولك بجدول طالب آخر سيقدّم اختباراً بالمادة نفسها.

النشاط ٣ مخطط الاختبار

عندما تنجز النشاط ٢، الجأ إلى معلّمك في مختلف المواد، لمساعدتك على ملء الخانات في مخطط الاختبار أدناه. يساعدك ذلك على تنظيم عملك استعداداً لليوم المنتظر.

مخطط الاختبار	
المادة	
تاريخ الاختبار	
مكان الاختبار (المبنى، القاعة)	
المواد المطلوبة (بطاقة هوية مثلاً)	
المواد المسموح استخدامها خلال الاختبار	
المعدّل الذي يشكّله الاختبار من العلامة النهائية	
تاريخ دروس المراجعة	
عدد صفحات الاختبار	
الوقت الذي يوصى بتخصيصه لكل قسم من أقسام الاختبار	
أنواع الأسئلة في كلّ من أوراق الاختبارات المختلفة	
المواد المشمولة بالاختبار	
الكتب الموصى بقراءتها والمطالعات الإضافية	

النشاط ٣ الجدول الزمني للمراجعة

بالاستناد إلى المعلومات التي أوردتها في «مخطط الاختبار» ضمن النشاط ٣، املاً خانات «مخطط المذاكرة» أدناه. ابدأ بالمراجعة قبل أربعة أسابيع على الأقل من تاريخ اختبارك الأول.

الاثنين	الأحد	السبت	مخطط المذاكرة
المادة:	المادة:	المادة:	الأسبوع الأول
الوقت:	الوقت:	الوقت:	
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	
المادة:	المادة:	المادة:	الأسبوع الثاني
الوقت:	الوقت:	الوقت:	
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	
المادة:	المادة:	المادة:	الأسبوع الثالث
الوقت:	الوقت:	الوقت:	
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	
المادة:	المادة:	المادة:	الأسبوع الرابع
الوقت:	الوقت:	الوقت:	
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	
المادة:	المادة:	المادة:	الأسبوع الخامس
الوقت:	الوقت:	الوقت:	
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	
المادة:	المادة:	المادة:	الأسبوع السادس
الوقت:	الوقت:	الوقت:	
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	

مكان الاختبار وزمانه:

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء
المادة:	المادة:	المادة:	المادة:
الوقت:	الوقت:	الوقت:	الوقت:
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:
المادة:	المادة:	المادة:	المادة:
الوقت:	الوقت:	الوقت:	الوقت:
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:
المادة:	المادة:	المادة:	المادة:
الوقت:	الوقت:	الوقت:	الوقت:
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:
المادة:	المادة:	المادة:	المادة:
الوقت:	الوقت:	الوقت:	الوقت:
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:
المادة:	المادة:	المادة:	المادة:
الوقت:	الوقت:	الوقت:	الوقت:
(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:	(عدد ساعات المذاكرة:

النشاط 0 الجدول الزمني للمراجعة

١-٥ من الضروري أن تخصص بعض الوقت للراحة خلال فترة المراجعة للاختبارات. فمن شأن الإصراف في المراجعة، من دون أي محفزات أو أوقات فراغ في المقابل، أن يؤدي بك إلى الملل وقلة التركيز.

عد إلى «مخطط المذاكرة» الذي حضرته، وأضف نشاطين مسليين على الأقل لكل أسبوع. قد يسهل عليك التركيز في دراستك إذا خصصت وقتاً لبعض الأنشطة الممتعة التي ستنتظرها بفارغ الصبر.

تأمل

فرغت للتو من وضع مخطط للمذاكرة، وحان الوقت لتفكر في طريقة إعدادك للمخطط. هل أنت متأكد من أنك أقيمت توازناً سليماً بين مختلف النقاط؟ مثلاً، فكر في الوقت الذي تكون فيه في قمة التركيز. في أي وقت من النهار يسهل عليك المذاكرة؟ خصص وقتاً للتأمل في مختلف الجوانب ذات الصلة، قبل أن تجري أي تغييرات على مخطط المذاكرة الذي أعدده.

النشاط ٢ المراجعة الفعّالة والمراجعة غير الفعّالة

لعلّ أفضل نصيحة يمكن إسداؤها إلى الطالب في هذا المجال هي المراجعة الفعّالة. ذلك أن من شأنها أن تساعدك على تكوين صورة أوضح عن المادة الدراسية. يجب أن يكون هدفك تحسين مدى فهمك للموضوع، وربط أي أفكار جديدة بالمعارف التي تثق بأنك متمكّن منها.

١-٢ اقرأ التعليقات الواردة أدناه ضمن رسالة كانت قد أرسلت إلى عمود في صحيفة طلابية مخصّص لتقديم النصائح إلى الطلاب. ما النصيحة التي يمكن أن تسديها إلى هذا الطالب لمساعدته على تحسين أسلوبه في المراجعة الفعّالة؟ دوّن ملاحظتك المبدئية خلال قراءتك.

حضرة المشرف التربوي المحترم،

تحية طيبة وبعد،

أتوجّه إليكم بهذه الرسالة طلباً للمساعدة. أنا في حاجة ماسّة إلى تحسين أسلوبِي في المراجعة للاختبارات. خلال فترة التحضير للاختبارات آخر السنة، كنت قد واضّبت على ارتياد المكتبة يوميّاً. وأجهل لمّ لم أحصل على العلامات التي كنت أتوقّعها.

كنت قد تدبّرت أمر المذاكرة مع زميل لي كلّ يوم تقريباً. وهو واحد من ألمع الطلاب في صفّي، وأكثرهم ذكاءً. بدالي أنه يتّبع برنامجاً صارماً جداً لمذاكرة دروسه. راقبته كيف يذاكر ويدوّن ملاحظات في غاية التفصيل والوضوح عن كلّ مادة. كان، بالفعل، يصبّ كل اهتمامه على دروسه. في الواقع، كان باستطاعتي أن أتكهّن بالمادة التي يذاكرها بمجرد تبين لون الملفّ الذي يحمله!

أذكر أنّ المنظر من مقعدي كان يطلّ على الملاعب، التي باستطاعتي تأملها من زاوية مختلفة كلّ يوم، سواء في الصباح الباكر أم في فترة ما بعد الظهر.

ساعدني هذا الأمر على الاسترخاء فعلاً. قضيتُ في المكتبة ما معدّله ٧ ساعات في اليوم. وبما أنني أذاكر بشكل أفضل خلال الصباح، فقد حاولت أن أرغم نفسي على المذاكرة حينذاك لثلاث ساعات متواصلة من دون أي استراحة. وكنت أمنح نفسي استراحة قصيرة كلّ ربع ساعة.

مع أنني أنفقت أكثر من عشرة أيام متواصلة في المكتبة قبل موعد اختباراتي، فإنني لم أجد الاختبار سهلاً على الإطلاق. قبل يوم واحد من الاختبار، صرفتُ اليوم بطوله وأنا أحاول فهم كتابنا المدرسي. ومع أنني قرأت المقطع نفسه مراراً وتكراراً، إلا أنني لم أتمكن فعليّاً من تسجيل الأفكار في ذهني. قرأت، وأعدت قراءة الصفحات نفسها، لكن بدا أنّ هذا لم يزدني إلا ارتباكاً.

فأين أخطأت؟

أقدّر نصيحتكم.

مع جزيل الشكر،

أحمد منصور

٢-٢ اعمل في مجموعات من ثلاثة أفراد إلى خمسة لمناقشة النصيحة التي تقترحها، وسجّل أيّ نقاط لم تكن قد فكّرت فيها.

العزیز أحمد،

النشاط ٣ قراءة الاختبارات السابقة

من المحتمل أن يوفّر لك أستاذك أوراق الاختبارات السابقة التي استخدمت في سنوات ماضية. فإن لم يفعل، فيمكنك أن تعود إلى المكتبة لتوافر هذه الاختبارات فيها.

١-٣ ناقش فوائد الاطلاع على اختبارات سابقة مع زميلك.

٢-٣ عندما تحصل على نسخة من اختبار سابق، اتّبع المراحل الأربع أدناه لمساعدتك على استيعاب المعلومات الواردة فيه.

المرحلة ١

اختر سؤالاً من أحد أقسام الاختبار السابق. واحتسب، من وجهة نظر منطقية، الوقت المتاح للإجابة عن السؤال. فلتكن إجابتك مستندة إلى الوقت المخصّص للاختبار بشكل عام، ومقدار الوقت المخصّص لكلّ قسم من الاختبار.

المرحلة ٢

احرص على تخصيص بعض الوقت لقراءة الأسئلة بإمعان، ووضع مخطط لإجابتك. عند إعداد المخطط، يجب أن تفكّر في العناصر الآتية:

- أهمّ النقاط التي يجب إدراجها
- كيفية ارتباط السؤال بالمنهج
- كيفية تنظيم الإجابة
- الأمثلة والأدلة

المرحلة ٣

بعد أن قرّرت مقدار الوقت الذي تحتاج إليه لوضع مخطط للسؤال والإجابة عنه، اكتب إجابتك ضمن حدود هذه المدّة الزمنية.

المرحلة ٤

بعد انتهائك من الإجابة، قارنها بملاحظاتك، وتأكد من مدى دقّتها. راقب الوقت الذي أنفقته، وتأكد من أنّ جدولك الزمني قابلٌ للتطبيق.

النشاط ٤ استراتيجيات المراجعة

١-٤ يعتمد الطلاب على مجموعة متنوعة من أدوات المراجعة التي تناسب المادة الأكاديمية التي يدرسونها وأسلوب التعلم الذي ينتهجونه. عد بالتفكير إلى ما تعلمته في الوحدة الثانية. ثم اقرأ قائمة استراتيجيات المراجعة أدناه، واختر خمس نقاط على الأقل تشعر أنها قد تساعدك فعلاً أثناء مراجعة دروسك. حدّد الاستراتيجيات التي يمكن، برأيك، استخدامها خلال مراجعتك.

- تحقق من مدى فهمك للدروس من خلال مقارنة ملاحظاتك بمحتوى مادة الدرس.
- احرص أن تكون ملاحظاتك تامة. ارجع إلى موجز المحاضرات فضلاً عن أيّ قراءات كان الأستاذ قد أوصى بها.
- لخص ملاحظاتك بتحديد أهمّ النظريات والمعلومات.
- لخص ملاحظاتك في رسم توضيحي.
- استخدم بطاقات فهرسة لتدوين بيانات وحقائق أساسية بصيغة يسهل تذكرها.
- فكّر في ترابط الموضوعات المختلفة ودوّن كيفية ترابطها. باستطاعتك أن تعدّ مخططاً فكرياً لتوضيح هذا الترابط.
- عدّل سلسلة من البيانات حيث يصبح باستطاعتك استخدامها في جدول أو رسم بياني.
- اطّلع على الاختبارات السابقة وصيغ طرح الأسئلة.
- تدرب على تحديد المطالب الأساسية في الأسئلة.
- فكّر في مختلف الطرائق المعتمدة للإجابة عن سؤال معين، وقيّمها.
- اجتمع بطلاب آخرين للمناقشة، ومقارنة مدى فهمكم لمختلف الموضوعات، وتحديد الثغرات في مخزونكم المعرفي.
- نظّم اجتماعات دورية مع أستاذك، كي يراقب مدى تقدّمك في مراجعة دروسك.
- الجأ إلى تقنية التعلم النشط: أعد كتابة المعلومات المستقاة من الملاحظات، وقرأها بشكل متكرّر. نفذ هذا النشاط لمدة وجيزة من الوقت، لكن على امتداد أيام عدة.

٢-٤ أضف إلى القائمة السابقة أيّ استراتيجيات يُحتمل أن تكون نافعة.

تأمل

بعد الاطلاع على بعض أوراق الاختبارات السابقة، فكّر في نوع الأسئلة التي قد تدرجها في ورقة الاختبارات لأيّ من المواد الدراسية. سيساعدك ذلك على ترسيخ فهمك لأسلوب الاختبار، واعتماد مقارنة أفضل لمراجعة الدروس.

- من المتوقع، عزيزي الطالب، أن تكون، في نهاية هذه الوحدة، قادراً أن:
- تشرح طريقة تنظيم ورقة الاختبار.
- تلتزم تعليمات أسئلة الاختبار بطريقة دقيقة.

النشاط 1 | غلاف الاختبار

اطّلع على غلاف نموذج الاختبار هذا، وحدّد أبرز المعلومات والنقاط التي يجب تذكّرها.

رقم الطالب: □□□□□

كتيّب أسئلة الاختبار
كتيّب الإجابات

المادة: الدراسات الفقهية

زمن الاختبار: ساعتان ونصف

اكتب إجابتك في كتيّب الإجابات المتوفر لديك

القسم الرابع	الدرجة ٢٠ دقيقة
القسم الثالث	الدرجة ٤٠ ساعة
القسم الثاني	الدرجة ٢٠ دقيقة
القسم الأول	الدرجة ٢٠ دقيقة

ملاحظة: قد تكون أوراق الاختبار مختلفة عن الورقة الموضّحة أعلاه، فالمثال أعلاه مستخدم فقط للتوضيح.

النشاط 2 | أسئلة الاختبار

١-٢ اقرأ الأمثلة الآتية لأسئلة اختبار.

أجب عن ثلاثة أسئلة: سؤالين من القسم الأول وسؤال واحد من القسم الثاني.

أجب عن عشرة أسئلة من الأسئلة الآتية :

ينبغي أن يجيب الطلاب عن خمسة أسئلة كاملة فقط.

أجب عن القسم الأول بالكامل، وعن سؤالين من القسم الثاني، وعن سؤال واحد من القسم الثالث.

أ) ما أهم عناصر المعلومات الواردة فيها؟

ب) ما أنواع الأخطاء التي يُرجح أن يرتكبها الطلبة برأيك؟

النشاط ٣ اتباع التعليمات

١-٣ أنجز الأنشطة الواردة في الورقة أدناه كما لو أنك تقدّم اختباراً حقيقياً، مما يعني ضرورة لزومك الصمت. حاول أن تنفذها في أسرع ما يمكن. ارفع يدك عند انتهائك.

الرجاء اتباع التعليمات المبيّنة أدناه بانتباه.

اقرأ التعليمات كلها قبل المباشرة بتنفيذ الأنشطة.

استخدم ورقة الإجابات عند اللزوم.

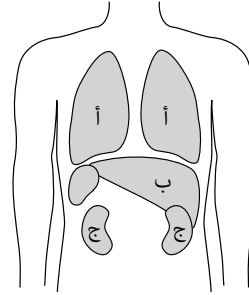
- ١ اكتب اسمك في الزاوية العليا اليمنى من ورقة الإجابات.
- ٢ تحت الاسم، اكتب تاريخ ميلادك ولونك المفضل ووجبتك المفضلة.
- ٣ ارسم مربعاً حول هذه المعلومات، ومرّر ورقة الإجابات إلى الطالب الجالس عن يمينك.
- ٤ على ورقة الإجابة الجديدة التي تسلّمتها، اكتب اسمك في الوسط، وتاريخ ميلادك ولون عينيك، أسفل الاسم. ارسم مربعاً حول هذه المعلومات ومرّر ورقة الإجابات إلى الطالب الجالس عن يمينك.
- ٥ في أسفل ورقة الإجابات الجديدة التي بين يديك، اكتب جملة للمقارنة بين معلومات الشخصين المعيّنين.
- ٦ مرّر ورقة الإجابات هذه إلى يمينك مجدداً. اقرأ الجملة، وسطر تحت المعلومات الأكثر إثارة للاهتمام.
- ٧ أضف جملة أخرى تشرح فيها لم تعتقد أنّ الجزء الذي وضعت سطرًا تحته هو الأكثر إثارة للاهتمام.
- ٨ مرّر ورقة الإجابات إلى اليمين. اقرأ الجمل المكتوبة على الورقة الجديدة التي بين يديك. قرّر إن كنت توافق أو لا توافق على الرأي المعبر عنه، وبرّر رأيك.
- ٩ أعد ورقة الإجابات إلى الطالب الذي كتب اسمه في الزاوية العليا اليمنى من الورقة.
- ١٠ تجاهل التعليمات من ١ إلى ٩، وأغلق كتابك.

على الطالب الإجابة عن سؤال واحد من القسم الأول وجميع أسئلة القسمين الثاني والثالث. يجب نقل الإجابات إلى ورقة الإجابات قبل انتهاء وقت الاختبار.

القسم الأول: الأسئلة من ١ إلى ٣

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة.

- (١) أيّ توصيف من التوصيفات الآتية جاء بالشرح الأفضل لمصطلح «غشاء»؟
أ السائل الموجود في خلية حيوانية.
ب ما يَمْنَح الخلية النباتية شكلها.
ج المساحة الممتلئة بالسائل في الخلية النباتية.
د الطبقة الخارجية الرفيعة في الخلية الحيوانية.
- (٢) أي من الأعضاء الموضّحة في الشكل هي الكلية؟



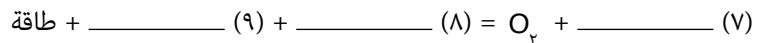
- (٣) أيّ بيانين من البيانات الآتية هما الصحيحان؟
أ عندما تنقسم الخلايا، تتشكّل خليتان متماثلتان.
ب انقسام الخلايا عملية ضرورية للنمو.
ج يجب أن يكون للخلية نواة كي تنقسم.
د يجب أن يكون للخلية جدار كي تنمو.

القسم الثاني: الأسئلة من ٤ إلى ٦

أكمل التوصيف الآتي لعملية التنفس. لا تكتب أكثر من كلمة واحدة لكل إجابة.
يمكن تعريف التنفس على أنه عملية (٤) _____ الطاقة من الطعام. تُستخدَم ظاهرة احتراق الوقود في أغلب الأحيان كمقارنة لوصف عملية التنفس. في هذه الحالة، الوقود هو (٥) _____ لهذا السبب، (٦) _____ هو الجزيء الرئيس. في حالة النباتات، تحدث هذه العملية من خلال عملية البناء الضوئي.

القسم الثالث: الأسئلة من ٧ إلى ١٠

أكمل معادلة التنفس الآتية مُستخدِمًا الرموز الكيميائية.



(١٠) ما الاسم الكامل للجزيء الغني بالروابط الخازنة للطاقة؟

ورقة الإجابات

الطبقة الخارجية الرفيعة في الخلية الحيوانية	١
«ج»	٢
«ب» و«ج»	٣
إطلاق بعض	٤
الجلوكوز	٥
	٦
الجلوكوز	٧
ثاني أكسيد الكربون	٨
الماء	٩
الأدينوسين ثلاثي الفوسفات	١٠

تأمل

فكر في أنواع الأخطاء التي ارتكبتها عندما قدّمت اختبارات في الماضي. كيف يمكن لك تفادي مثل هذه الأخطاء في المرة المقبلة؟
خصّص بعض الوقت للتفكير في ما تعلّمته في هذه الوحدة، وكيف يمكن أن يؤثر ذلك في مستواك الدراسي مستقبلاً.

- من المتوقع، عزيزي الطالب، أن تكون، في نهاية هذه الوحدة، قادراً أن:
- تشرح الأساليب المناسبة للتحكم بمشاعر القلق الذي يسيطر عليك خلال مراجعة الدروس.
- تضع خطة للتحكم بشعور التوتر يوم الاختبار.

النشاط 1 الإمساك بزمام الأمور

من الجوانب المهمة للتأقلم مع التوتر الذي تسببه الاختبارات، هو الإمساك بزمام الأمور. ففي أغلب الأحيان، يشعر الأشخاص بالتوتر إذا كانوا عاجزين عن التحكم بوضع ما أو السيطرة عليه. بطبيعة الحال، لن تستطيع التحكم بمحتوى اختباراتك، ولكنك تستطيع التحكم بظروف الاختبارات متبعاً أساليب أخرى.

ناقش زميلاً لك في الأساليب التي تمكنك من الإمساك بزمام المراجعة والتحضير للاختبارات، وذلك بالاستناد إلى ما اكتسبته حتى الآن من هذا المحور.

النشاط 2 التحلي بالإيجابية

١-٢ اقرأ النصيحة الآتية. ثم تعاون مع زميل لك لإضافة نصيحتين أخريين.



- (أ) خلال مراجعتك لدروسك استعداداً للاختبارات، احرص على تخصيص وقت للراحة. حدّد أفضل وقت من النهار للاسترخاء، والطريقة الفضلى للقيام بذلك: شارك في حصّة للتمارين الرياضية، أو اذهب إلى المسجد، أو انعم بقبولولة.
- (ب) حاول أن تتصوّر أنك قد وصلت إلى الصف لإجراء الاختبار وأنت مفعم بالثقة والسعادة. تخيّل هذا المشهد بأكبر قدر ممكن من التفصيل. قد يساعدك هذا الأمر على التخلص من أي أفكار سلبية واستبدال أفكار إيجابية بها.
- (ج) تجنّب الاستسلام لمشاعر الهلع في اللحظات الأخيرة. حاول ألا تستمر في مراجعة دروسك حتى موعد بداية الاختبار بثوانٍ.
- (د)
- (هـ)

٢-٢ ناقش مع زميل لك الأفكار التي تناسبك أكثر من سواها.

النشاط ٣ كيفية التحكم بمشاعر القلق

١-٣ اقرأ عن بعض الأساليب المناسبة للتحكم بمشاعر القلق التي تتناوب خلال الاختبار.

طابق بين العناوين من أ إلى هـ والتقنيات من ١ إلى ٥.



العناوين:

- أ) الانتباه إلى التفاصيل
- ب) خذ نفساً عميقاً
- ج) فكر بإيجابية
- د) كفى!
- هـ) حضور باعث على الطمأنينة

التقنيات:

- ١) فكر في شيء ما يقترن في ذهنك بصور إيجابية.
- ٢) استبدل بأي أفكار سلبية مثل «لا أجدي نفعاً في هذه المسألة» أو «لا أستطيع حلّ المسألة» أفكاراً أكثر إيجابية مثل: «أشعر بالضغط النفسي، لكنّ الخضوع لهذا الاختبار لن يقضي عليّ» و«ليس الاختبار بالصعوبة التي كنت أتوقعها».
- ٣) لكي تُقضي عنك أي أفكار سلبية، أصغِ إلى نفسك وأنت تصرخ «كفاك!» في أعماقك، أو تخيل إشارة الوقوف المنتشرة على الطرق.
- ٤) اصرف الانتباه عن الأفكار السلبية عن طريق الإصغاء الجيّد إلى ما حولك لبضع لحظات. انتبه لكل الأصوات التي باستطاعتك سماعها.
- ٥) ادلك راحتي يديك لبضع ثوانٍ وكأنك تدفئهما، أو اشبكهما، وأغمض عينيك لبضع ثوانٍ مع التنفس بعمق. من شأن ذلك أن يركّز تفكيرك في الحركة التي تقوم بها ويؤوِّظ ذهنك مُبعداً إياه عن الشعور بالقلق.

النشاط ٣ تطبيق التوجيهات

تمّ تحديد التوصيات الآتية كنقاط أساسية من شأنها أن تُسهم في التحكم بالتوتر المرافق للاختبارات. اقرأ العبارات الآتية وفكر في الطريقة التي تمكّنك من ترجمة كلّ توصية إلى حقيقة.

على سبيل المثال:

- أمسك بزمام الأمور

سأحرص على تخصيص وقت كافٍ للمراجعة.

- تأكد من أنك مستعدّ نفسياً وجسدياً.

سأحرص على

- تأكد من أنك تملك أدوات الاختبار المطلوبة.

سأحرص على

- تأكد من أنك تعرف كيف ستكون صيغة الاختبار والنظام المعتمد لوضع الدرجات.

سأحرص على

- عالِج، مسبقًا، مَواطن الضعف لديك، والتي تمنعك من فهم المعطيات جيّدًا.

سأحرص على

- فِكْرٍ إيجابيّة.

سأحرص على

- ناقش مخاوفك.

سأحرص على

تأمّل

فكّر في الأوقات التي اختبرت فيها توتّرًا. هل كان هذا التوتّر سلبيًا دائمًا أم أنه أثرى حياتك في بعض الأحيان؟ يُرَجِّح أن تكتشف، خلال رجوعك بالذاكرة، أن لمشاعر التوتّر جانبًا إيجابيًا أيضًا. تأمل في الجوانب الإيجابية لشعور التوتّر، وفكّر في كيفية استجماعها والاستفادة منها عند التحضير للاختبارات.