

الاستعداد المبكر
للاستذكار يجنبك
القلق في أيام
الاختبارات

ركز أثناء الاستذكار

واستخدم قلم

التحبير والرسم

والتخيل والكتابة

واقراء بصوت

مسموع

نظم وقتك

وتجنب السهر وقل

من تناول الشاهي

والقهوة

وتجنب مشروبات

الطاقة التي تدمر

الكلية

إشغال العقل

بالألعاب

الالكترونية

يرهقه ويشتته

ويضيع الوقت

كن حذرا

لا يوجد حبوب منشطة
للاستذكار بل هي من
المخدرات وتسمى
الكبتاجون (الامفيتامين)
تدمر العقل وتضر
بالذاكرة وبالجهاز
العصبي وبخلايا المخ

ما تكرر تقرر
تذكر أن التكرار
بتركيز يثبت
المعلومة
ويساعدك على
تذكرها

اختر المكان
المناسب للاستذكار
والجلسة الصحية
التي تساعدك على
التركيز والنشاط

تَقْنِيَّةُ يَوْمٍ دَوْرٍ

لِلْاِسْتِذْكَارِ

وَتُعْنِي الْاِسْتِذْكَارَ لِمُدَّةِ

٢٥ دَقِيقَةً ثُمَّ اسْتِرَاحَةَ

٥ دَقَائِقَ وَتَكَرَّرَ

الْجَوْلَةَ ٤ مَرَّاتٍ ثُمَّ

اسْتِرَاحَةَ لِمُدَّةِ نِصْفِ

٢٠ دَقِيقَةً

اجعل لنفسك جدولاً
تستذكر فيه دروسك
قبل موعد الاختبار
بوقت كافٍ ، فإن
ذلك أدعى لثبات ما
تذاكره في ذهنك

لبدء في المذاكرة

قبل الامتحان

بوقتٍ كافٍ يعينك

على التركيز ،

وسرعة استدعاء

المعلومات

استعن بالله في

أمرأك كلها ،

وابذل الأسباب

لتكون متفوقاً ،

لتصل إلى ما

تريد

أحرص على أن
تكون ليلة الاختبار
مراجعة لما سبق
دراسته ،
واستذكاره ، فإنه
يعينك على التركيز
، وتنظيم المعلومات