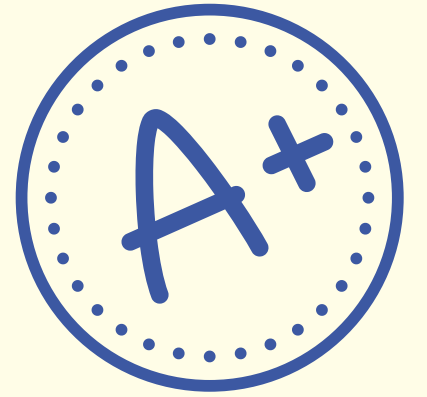




ورشة عمل

"اختبارات بلا قلق"

الموجهة الطلابية جوهرة السلمي
مديرة المجمع فناء المقاطي



إرشادات قبل الإنطلاقة



- المشاركة في عمل المجموعة بالكتابة والنقاش وطرح الآراء.
- تبادل وجهات النظر في جو من الألفة والمحبة.
- الإنصات لرأي الآخرين.
- إتمام كل تمرين ونشاط في الوقت المحدد له.



معاور الورشة التدريبية:



كيف تذاكر للاختبارات
نصائح أثناء المذاكرة
قواعد للاستذكار الجيد

بناء الثقة بالنفس قبل الاختبار

توجيهات أثناء الاختبارات

مواجهة القلق قبل الاختبار

التغذية السليمة فترة الاختبارات

طرق لعمل جدول مذاكرة يساعدك على تنظيم الوقت

كيف تذاكر للاختبار؟

- تمارين ما قبل الاختبار: إجراء تمارين رياضية لمدة 20 د قبل الاختبار يحسن أداءك فيه بشكل ملموس.
- اقرأ بصوت عال: ستطرد عنك الكسل وستذاكر 50% مما قرأته جهرًا مقارنة بالقراءة الصامتة.
- علم ما تعلمته: عندما تقوم بشرح ما قرأته وتعلمته لشخص آخر سيرسخ في ذهنك لفترة أطول.
- ارسم: ارسم خريطة ذهنية عن الموضوع الذي تدرسه بخط يدك، سيسهل عليك استذكار المعلومة.
- أغلق جوالك: ضع جوالك بعيداً حتى لا يشتت انتباهك.



كيف تذاكر للاختبار؟

خذ استراحة متفرقة: عقلك يحتاج إلى أخذ فترات راحة، خذ استراحة قصيرة بعد 50 دقيقة لكي تستوعب ما تذاكره بسهولة.
لا تواجل: المذاكرة تحتاج إلى قسط من الراحة لتستعيد نشاطك بأقصى طاقة أثناء الاختبار.

غير مكانك: حاول أن تدرس كل فصل في مكان مختلف إذا أمكن، أحياناً سيرتبط هذا المكان بالموضوع الذي تدرسه وسيساعدك على استذكاره بيسر.



نُهاية أثناء المذاكرة

ضع خطوطاً أسفل المواد المهمة في الدرس.

اطرح أسئلة على نفسك وأجب عليها حتى لا تفقد تركيزك.

قم بإعداد ملخص لأهم النقاط في الدرس بطريقة.

أرح نفسك خمس دقائق كلما شعرت بفقدان التركيز.

خصص وقتاً محدداً من اليوم للمذاكرة.

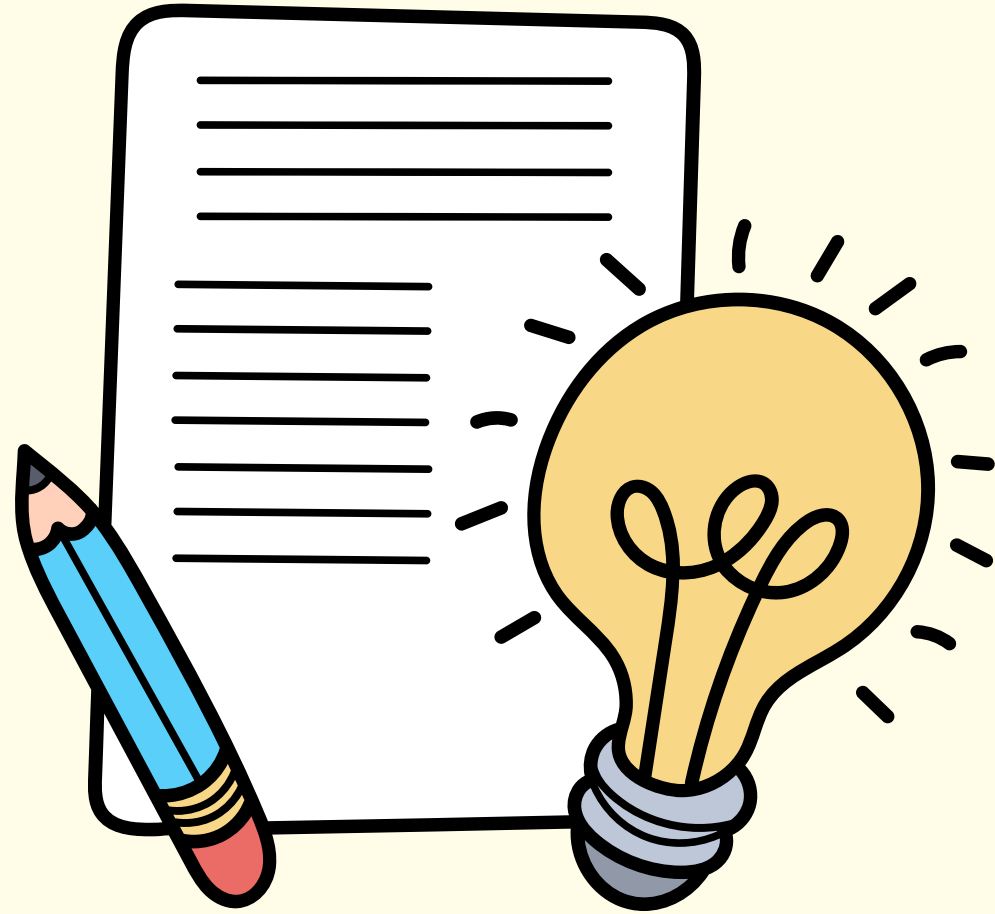
لا تذاكر أكثر من مادتين مختلفتين في اليوم.

حتى لا ترهق نفسك ذاكر الأهم فالمهم.

تجنب السهر بشكل تام.



نُهاية بعد المذاكرة



راجع النقاط التي تحتاج لحفظ وما إلى ذلك قبل النوم مباشرة.

راجع مراجعة سريعة على الملخص الذي أعدته.

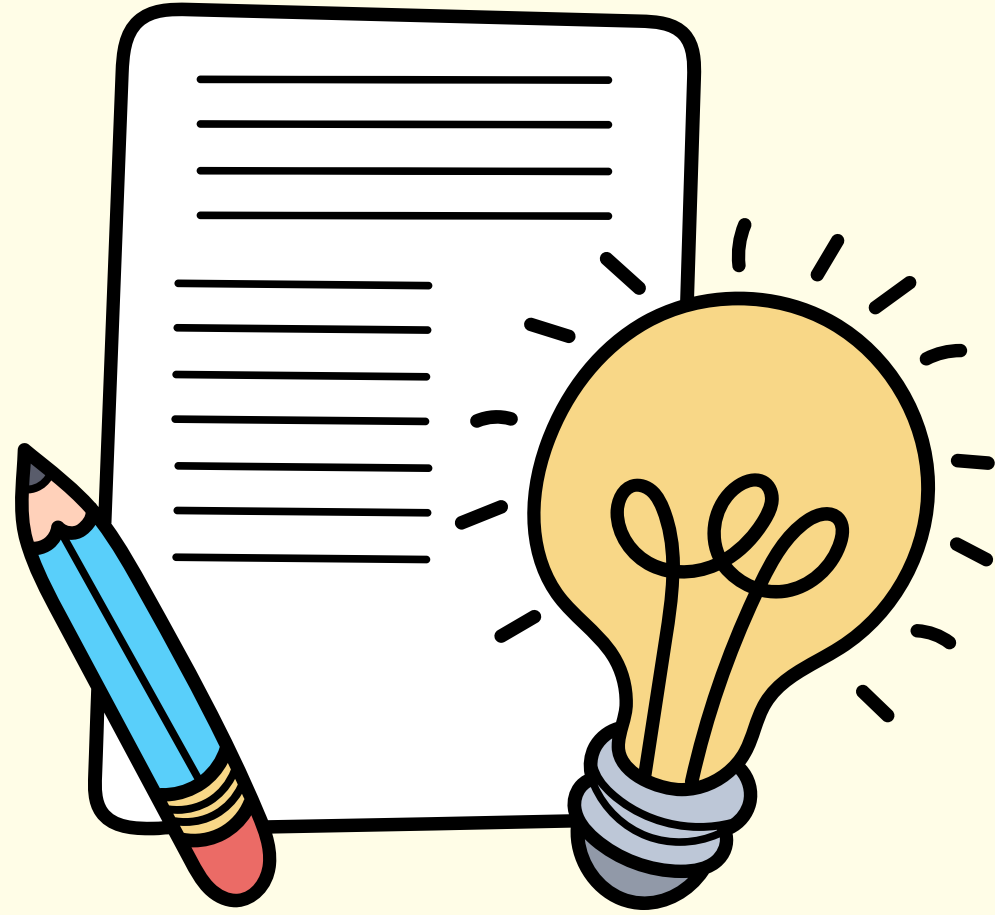
استعن بمعلميك إذا واجهتك نقطة صعبة لم تفهمها.

اذهب إلى قاعة الاختبار قبل ربع ساعة على الأقل من بداية

الاختبار.

اقرأ أسئلة الاختبار جيداً حتى آخرها.

نُهاية بعد المذاكرة



إذا لم تعرف إجابة سؤال صعب اتركه حتى تجيب على بقية

الأسئلة السهلة.

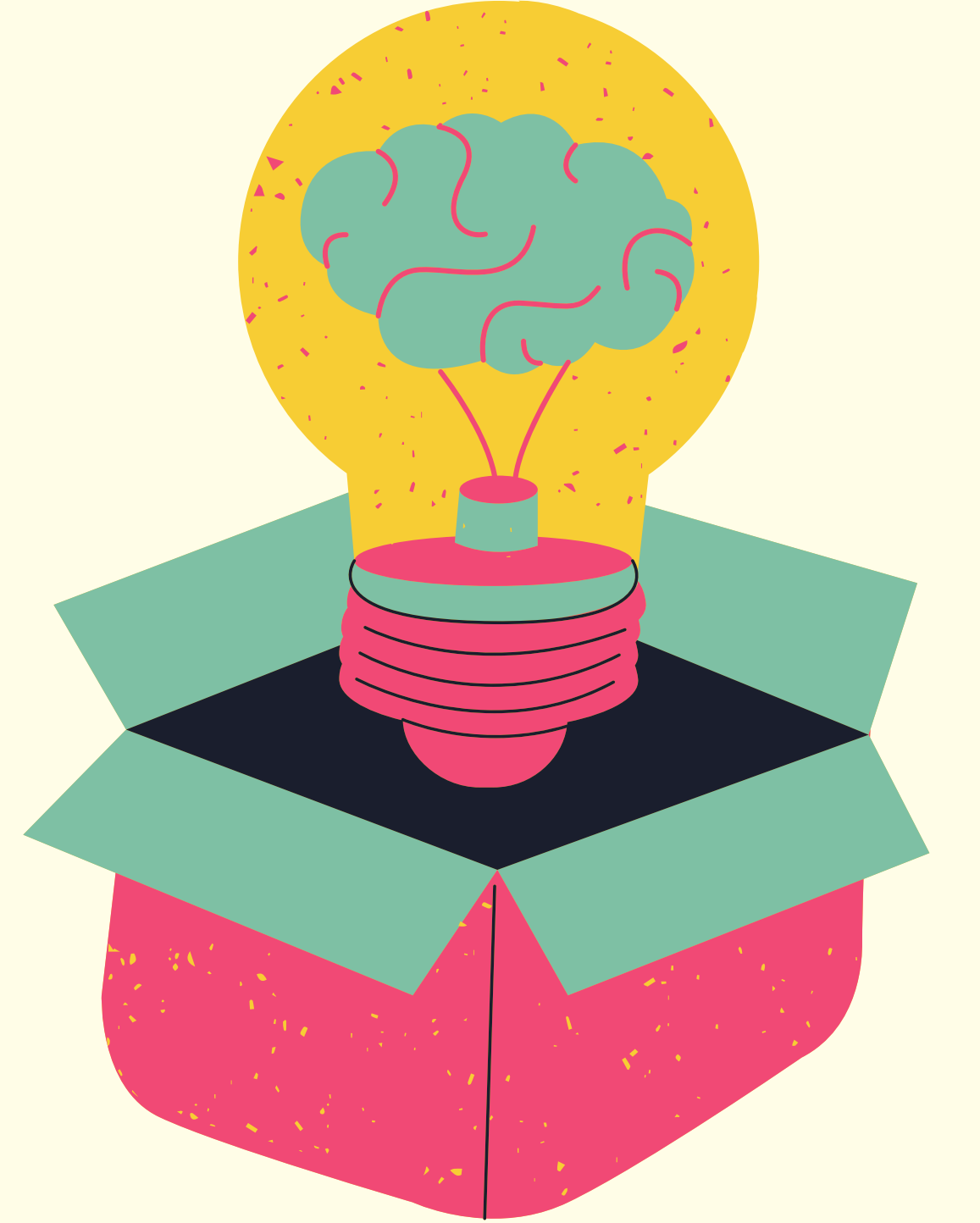
خص آخر 10 دقائق من الوقت لمراجعة إجاباتك وتأني في

المراجعة.

أخيراً أهم نصيحة وهي: انتظم في الصلاة والعبادات.

لفتة

لا يجب التقليل أبدًا من أهمية التفكير الإيجابي لإدارة ضغوط فترة الامتحانات، لأن الطريقة التي نفكر بها في أي شيء، تحدد إلى درجة كبيرة الطريقة التي نتعامل بها مع الشيء، لذلك إذا كان الطالب يعتقد أنه يستطيع القيام بعمل جيد فإنه سيتمكن أن يفعل ذلك بالتأكيد، وإذا كان الطالب يفكر أو يشعر بشكل سلبي فإن هذا سيؤثر على تحصيله الدراسي وسيجعل المساحة الذهنية لديه المخصصة لتخزين المعلومات أقل من المتاح لأنه يُحول كل جزء منه إلى كيان مكافح ومضاد للتحصيل ورافض للمذاكرة.



قواعد للاستذكار الجيد

أولاً: الاستعداد للمذاكرة:

تحديد جدول للمذاكرة اليومية.
التأكد من أن كتبك ودفاترك مكتملة.
ابتعد عما يشغلك عن المذاكرة.
اطرد عنك كل ما يطارذك من خيال وهواجس
وتستطيع التغلب عليها بذكر الله وقراءة آيات القرآن
الكريم.



قواعد للاستذكار الجيد

ثانيًا: وقت المذاكرة:

نظم وقتك في المذاكرة والراحة والنوم.

اعلم أن أفضل أوقات المذاكرة هي ما بعد طلعتي الفجر والعصر

حيث يكون الجسم قد نال قسطاً من الراحة.

لا تحاول إطالة السهر فكلما طال السهر قل الاستيعاب.

عود نفسك والآخرين على احترام مواعيد مذاكرتك.



قواعد للاستذكار الجيد

ثالثاً: اختيار المكان المناسب للمذاكرة:

اختر مكاناً هادئاً في البيت للمذاكرة يتوفر فيه الضوء الجيد والتهوية المناسبة.
ابتعد عن مكان نومك عند المذاكرة ولاتذاكر وأنت مستلقٍ على الفراش.



قواعد للاستذكار الجيد

رابعاً: المذاكرة:

ابدأ بقراءة العناوين ثم اقرأ الموضوع إجمالاً ثم تفصيلاً.

امنح وقتاً أكبر للمواد التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك.

الجا إلى أستاذك أو موجهك الطلابي فيما يعترضك من صعوبات

أثناء المذاكرة.

لا تشتت ذهنك في أكثر من موضوع وتذكر دائماً أن ساعة واحدة من

المذاكرة الجادة أفضل من ساعات يكون ذهن فيها مشتتاً.

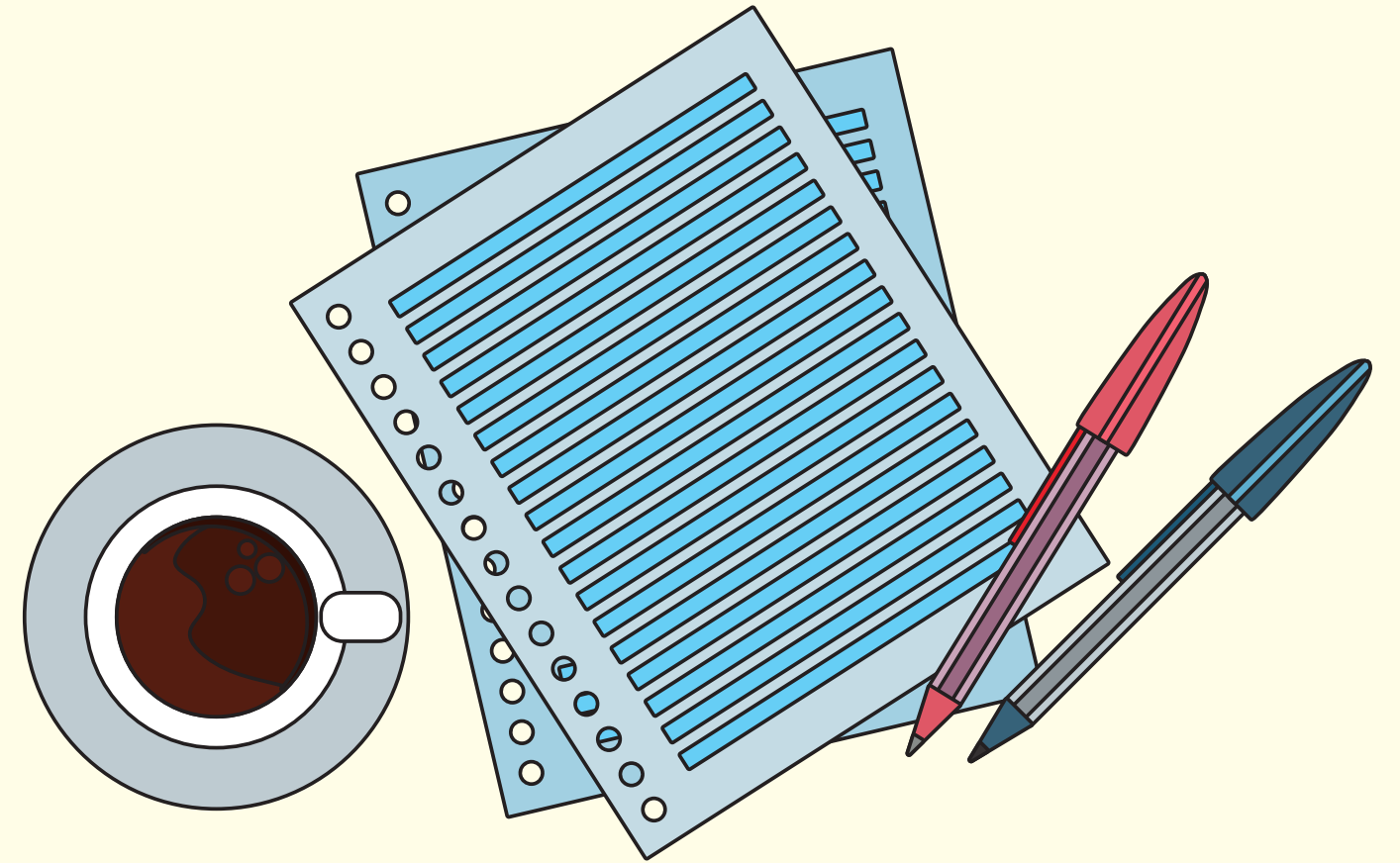
تذكر دائماً استذكارك إنما هو سبيلك لتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة.



قواعد للاستذكار الجيد

فامسًا: المراجعة:

المراجعة توفر لك الكثير من الوقت والجهد خاصة في وقت
الاختبارات.



نشاط: خريطة ذهنية لمنهاجك

احضري ورقة غير مسطرة وضعيها بالعرض

احضري الوان واقلام تحبي الكتابة بها.

ابدأي بكتابة عنوان الدرس في المنتصف وضعي رسمة له

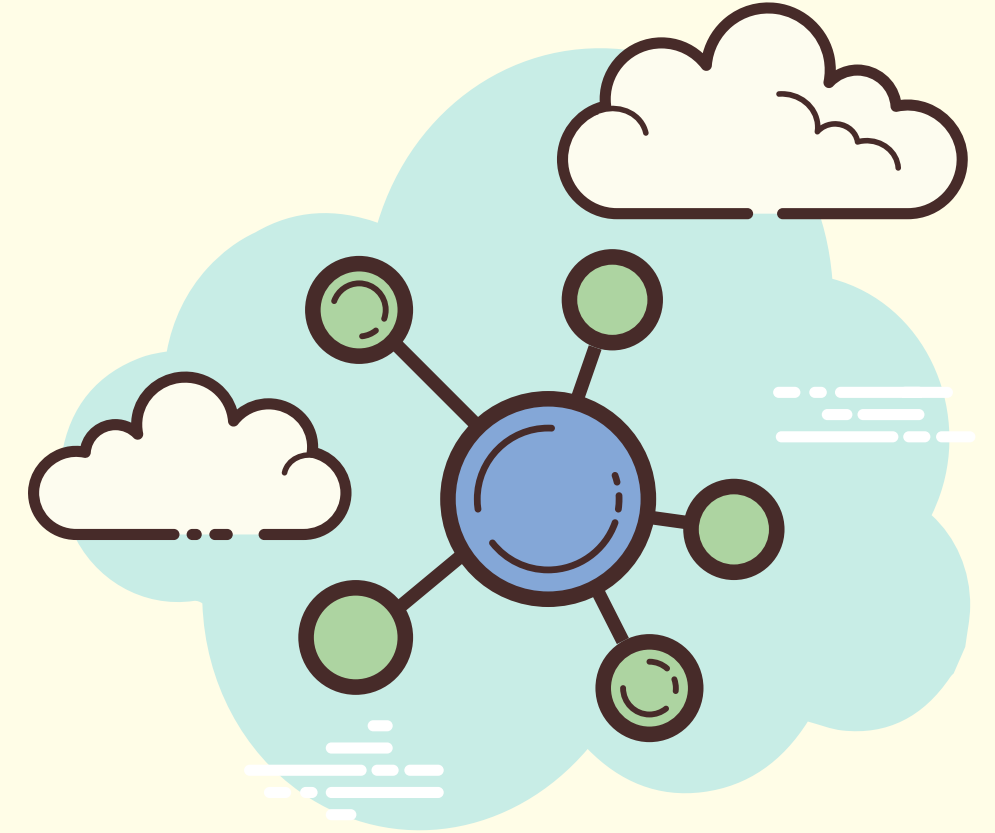
اخرجي خط لكل موضوع تحت الدرس واكتبيه وارسمي له رسمة بسيطة

اخرجي من كل موضوع فرعي خط واكتبي عنوانه وارسمي له رسمة معبرة بسيطة

استخدمي الألوان وعبري عن نفسك

حولتي الكتاب كله إلى مجموعة من اوراق (بعدد المواضيع)

راجعها قبل الاختبار



بناء الثقة بالنفس قبل الاختبار

التحدث إلى الذات بشكل إيجابي

قم بإدارة الوقت بشكل جيد وتجنب المماثلة.

طور استراتيجياتك كتجنب تراكم الدراسة.

نظم المواد التي يجب دراستها خطوة بخطوة وليس دفعة واحدة

تذكر التجارب الناجحة في الحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات.



توجيهات أثناء الاختبارات

الدعاء إلى الله تعالى.

الاستعداد بالنوم المبكر.

إحضار جميع الأدوات المطلوبة والمسموح بها.

أن تسمي بالله قبل البدء لأن التسمية مشروعة في بداية كل عمل مباح.

ذكر الله يطرد القلق والتوتر وإذا استغلقت عليك مسألة فادع الله أن يهونها

عليك.

تأن في الإجابة، قال صلى الله عليه وسلم: "التأني من الله والعجلة من

الشيطان" حسنه الألباني.

فكر جيداً في أسئلة "اختيار الجواب الصحيح" في اختبارات الخيارات المتعددة.



توجيهات أثناء الاختبارات

في الاختبارات الكتابية، اجمع ذهنك قبل أن تبدأ الإجابة.
خصص وقتاً لمراجعة إجاباتك وتأن في المراجعة وخصوصاً في
العمليات الرياضية.

إذا اكتشفت بعد الاختبار أنك أخطأت في بعض الإجابات خذ درساً في
أهمية المزيد من الاستعداد مستقبلاً أو عدم الاستعجال.
اعلم أن الغش محرم، وقد قال صلى الله عليه وسلم "من غشنا
فليس منا".



مواجهة القلق قبل الاختبار

التأمل لمدة ثلاثة دقائق قبل المذاكرة لتخفيف الضغط

مكافأه نفسك عند القيام بعمل صحيح كوجبه طحيه -شئى محبب لك -

المشي لدقائق بسيطة يصفى الذهن

التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة حيث تعمل على تحسين المهارات

العقلية

تجنب السهر ليلا وتأكد على حصولك على قسط كافي من النوم

أخذ قسط من الراحة أثناء المذاكرة يزيد من إنتاجيتك



مواجهة القلق قبل الاختبار

دون المعلومات التي تذاكرها حيث تشير المعلومات ان الكتابة تعزز

الذاكره

اغلاق الانترنت والبعد عن مواقع التواصل الاجتماعي

تحويل التفاصيل التي نذاكرها إلى قصة

اختبر نفسك من خلال الاجابة على الاسئلة نهايةة كا فصل هذه من

أفضل طرق الاستعداد للاختبارات



التغذية السليمة فترة الاختبارات

الهدف من التغذية السليمة أثناء الامتحانات

حصول الطالب على جميع العناصر الغذائية الهامة لصحة

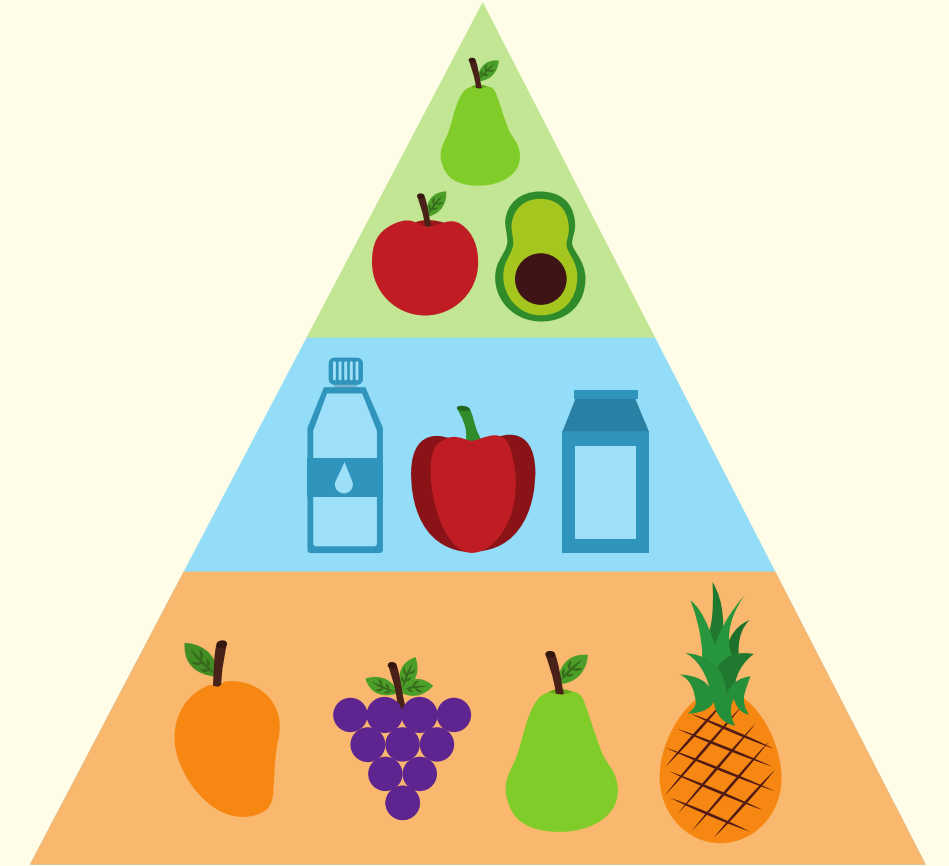
الجسم البدنية والعقلية.

حصول الطالب على وقت كافي للدراسة لزيادة درجاته العلمية.

تعويد الطالب على الانتظام بكل أمور حياته من خلال الالتزام

بالتغذية السليمة أثناء الامتحانات، فالتزامه بالبرنامج المحدد

يعلمه كيفية ضبط النفس والالتزام



شروط التغذية السليمة أثناء الامتحانات

التخطيط لنظام التغذية المتبع قبل الامتحانات

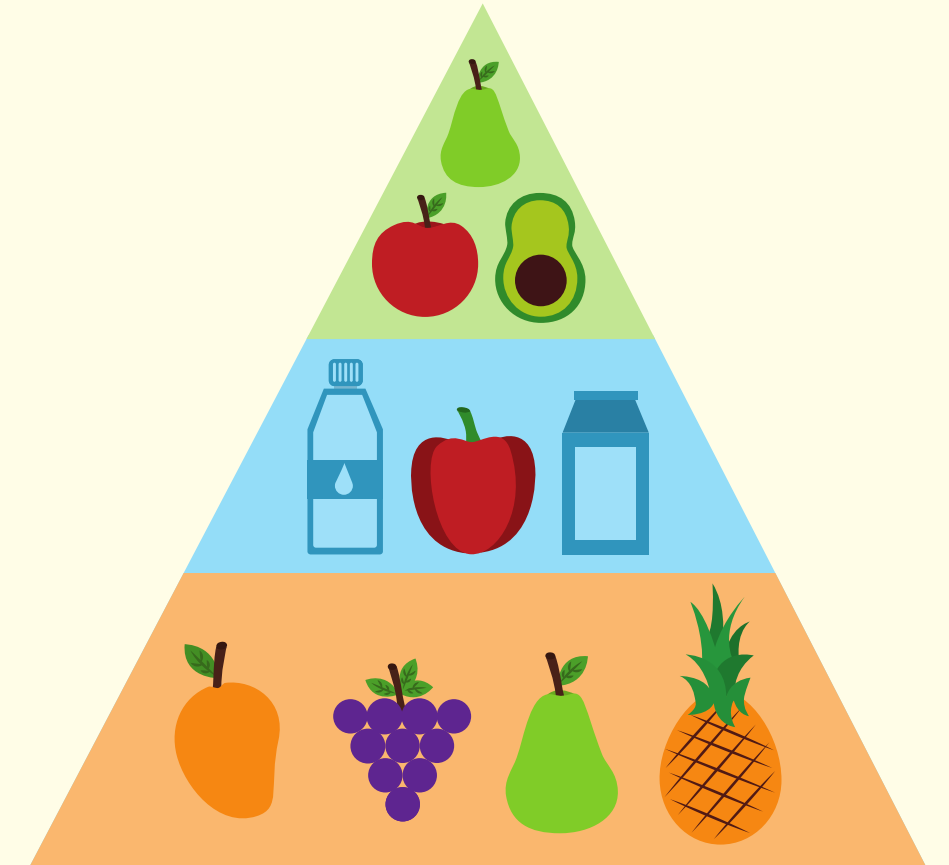
تخصيص وقت محدد للوجبات

الحرص على اختيار الوجبات المغذية: يجب التأكد من أن تكون كل وجبة

متوازنة ومشبعة بما فيه الكفاية،

حتى لا يتم الشعور بالجوع مجددًا وإضاعة الوقت مرة أخرى في تناول

الطعام.



شروط التغذية السليمة أثناء الامتحانات

من المهم أن تشمل الوجبات الرئيسة على كل من:

الكربوهيدرات المعقدة: تتواجد في الأرز، والمعكرونة، والبطاطا المسلوقة.

البروتينات: تتواجد في البقوليات مثل: العدس، والبازلاء، والحمص، والفاصوليا،

والفول، وفول الصويا، كما تتواجد في اللحوم.

الدهون الجيدة: تتواجد في الأفوكادو، وزيت الزيتون، والسمن. الألياف الغذائية:

تتواجد في الخضراوات والفواكه.

شرب المزيد من الماء

تناول الشوكولاتة



طرق لعمل جدول مذاكرة يساعدك على تنظيم الوقت

الوقت		المادة	اليوم
الفترة الزمنية ()			
إلى	من		
			السبت
			الأحد
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس

رسم الجدول على الورقة المقواة ...

ترتيب المواد الدراسية على جدول المذاكرة ...

وضع الجدول في مكان واضح ...

ترتيب الجدول بإعادة جدولته ...

عمل جدول مذاكرة إلكتروني ...

اختيار الأوقات المناسبة للدراسة

شُكْرًا لَكُمْ

الموجهة الطلائية جوهرة السلمي
مديرة المجمع فناء المقاطبي

