

نصائح مفيدة للدراسة والاختبارات

❖ نصائح عامة للدراسة:

- 1) ركز على النقاط المهمة في كل فقرة.
- 2) قم بتلخيص المعلومات على ورقة فيسهل حفظها.
- 3) لا تسمح للأفكار السلبية أن تترد في ذهنك.
- 4) اجلس في مكان هادئ وذو إضاءة مناسبة وتهوية جيدة.
- 5) نظم وقتك بشكل جيد (دراسة يتخللها فترات راحة مصحوبة ببعض التمارين الرياضية).
- 6) لا تنف عند معلومة لم تفهمها (ضع تحتها خط وأسأل معلمك).
- 7) توكل على الحمي الذي لا يموت.

❖ نصائح لتقوية الذاكرة والحفظ:

- 1) ارسم أشكالاً ومخططات توضيحية.
- 2) الربط بين المعلومات.
- 3) استخدم التعلم البصري والسمعي.
- 4) حدد المعلومات المهمة بالألوان مميزة.
- 5) كتابة ملاحظاتك الخاصة على أوراق ملاحظات وضعها على المرآة أمامك.
- 6) قم بتدريس المعلومات لصديق آخر.
- 7) تقسيم المعلومات المدونة إلى أجزاء أصغر ليسهل حفظها.
- 8) رباعية الحفظ الجيد (قراءة _ فهم _ تخيل وتكرار _ كتابة).

❖ نصائح للدراسة في رمضان:

- 1) قراءة القرآن قبل الدراسة.
- 2) اختيار وجبة السحور بدقة (تمر _ خبز _ فاكهة _ ماء).
- 3) اغتنم الفترة من بعد السحور وحتى وقت الظهر.
- 4) تقليل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي إلى أدنى حد.
- 5) تجنب الأنشطة الترفيهية كبرامج المسلسلات.
- 6) مراجعة الدروس بعد الإفطار.

❖ نصائح قبل فترة الاختبارات:

- 1) التحدث بصوت مسموع عال بدلاً من مجرد القراءة.
- 2) تخيل أمامك شخص آخر وشرح له ما درست .
- 3) سجل ملاحظاتك الخاصة .
- 4) اختبر نفسك بأسئلة السنوات الماضية .
- 5) كافئ نفسك بعد نجاح ما أنجزت بقطعة من الحلوى أو الفاكهة .
- 6) احذر أن تبقى مستيقظاً طوال ليلة الامتحان .
- 7) اغلق حسابك على مواقع التواصل الاجتماعي .
- 8) حدد لك استراحات منتظمة بين فترات الدراسة .

❖ نصائح خلال فترة الاختبارات:

- 1) لا تهمل وجبة الإفطار واحرص على احتوائها على العناصر الغذائية الأساسية وحدد موعد ثابت لتناول وجبة الغداء والعشاء .
- 2) احرص على تناول الفاكهة الطازجة الغنية بالفيتامينات .
- 3) احرص على شرب كمية كافية من السوائل (الماء خصوصاً والعصائر الطبيعية عموماً) .
- 4) قلل من شرب المنبهات التي تحوي على الكافيين لأنها تسبب التوتر والانفعال .
- 5) اجتنب المشروبات الغازية والتي تحوي نسبة عالية من السكريات .
- 6) تناول وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية لتساعد على تحسين مستوى الطاقة عندك .

وقيل كل ذلك لا تترك صلاتك والتضرع إلى الله سائلاً المولى عزوجل التوفيق والسداد

انتهى

ندعوكم للانضمام إلى قناتنا على التيلغرام:

قناة فراس قلعه جي للفيزياء والكيمياء