



وزارة التعليم
Ministry of Education

التهيؤة والاستعداد للإختبارات



المرشد الطلابي : زافر القحطاني
إيهاب العمري



قبل المذاكرة

كيف أذاكر بجد

قبل المذاكرة :

- إستعن بالله
- إختتر الوقت والمكان المناسب
- الغذاء الصحي المتكامل
- شرب الماء بكمية كافية
- النوم الجيد وعدم التوتر والقلق
- إختيار من يساعد في المذاكرة
- من كتب أو أصدقاء
- عمل جدول مناسب
- الإبتعاد عن القهوة والمنبهات

المرشد الطلابي : زافر القحطاني
إيهاب العمري





أثناء المذاكرة

كيف أذاكر بجد

أثناء المذاكرة

- قراءة عامة للدرس
- ثم تقسيمة الى أجزاء
- عمل خريطة مفاهيم تسهل الفهم
- تحليل ماتقرؤه وربطه بالسابق
- لتثبيت المعلومة حل الأسئلة
- في آخر الدرس
- لخص ماكتبته في كراسة
- لترجع له عند اللزوم بالفهم والحفظ



وزارة التعليم
Ministry of Education

بعد المذاكرة

كيف أذاكر بجد

بعد المذاكرة

- المراجعة مع التكرار
- أكتب النقاط والقوانين الأساسية بلون مختلف
- ناقش مع زملائك الدروس ليثبت الفهم
- المراجعة ليلة الإختبار والنوم مبكرا وتجنب السهر

المرشد الطلابي :
إيهاب العمري
ظافر القحطاني

وصايا هامة للطلاب في فترة الاختبارات



ذاكر وأنت جالس في مكان مريح بعيد
عن الضوضاء والملهيات

اغلق كل وسائل الاتصال والابتعاد عن
الجوال

بعد الانتهاء من دراسة الجزء المخصص
اجعل لك نشاطاً حركياً

لا تطل السهرلية الاختبار

التأكد من شحن اللاب توب والتأكد
من الاتصال بالانترنت

الاستعانه بالله في الفهم وسل الله ذلك

نظم وقتك وقسم المقرر في ضوء ذلك

ضع جدولاً أما عينيك وساعه تنبيه
لمعرفة البداية والنهاية والحرص على
الالتزام بالوقت

لا تشغل نفسك أثناء المذاكرة بأي شئ
آخر

المرشد الطلابي : **ظافر القحطاني**
إيهاب العمري

مواجهة القلق قبل الاختبار



وزارة التعليم
Ministry of Education

- 1 التأمل لمدة ثلاثة دقائق قبل المذاكرة لتخفيف الضغط
- 2 مكافأه نفسك عند القيام بعمل صحيح كوجبه صحيه - شئ محبب لك - المشي لدقائق بسيطة يصفى الذهن
- 3 التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة حيث تعمل على تحسين المهارات العقلية
- 4 تجنب السهر ليلا وتأكد على حصولك على قسط كافي من النوم
- 5 أخذ قسط من الراحة أثناء المذاكرة يزيد من إنتاجيتك
- 6 دون المعلومات التي تذاكرها حيث تشير اتمعلومات ان الكتابة تعزز الذاكره
- 7 اغلاق الانترنت والبعد عن مواقع التواصل الاجتماعي
- 8 تحويل التفاصيل التي نذاكرها إلى قصه
- 9 اختبر نفسك من خلال الاجابة على الاسئلة نهاية كل فصل هذه من أفضل طرق الاستعداد للاختبارات

المرشد الطلابي • ظافر القحطاني
إيهاب العمري

مواجهة القلق أثناء الاختبار

1 الجلوس في وضع يشعرك بالراحة أثناء الاختبار

2 اقرأ اسئلة الاختبار بعناية وضع خطة توضح من خلالها أي الاسئلة التي ستبدأ الاجابه عليها

3 ركز في أسئلة الاختبار وتجاهل كل ما يحدث حول ولا تبدد وقتك

4 لا تقضي أكثر من الوقت الضروري لاجابة أي سؤال

5 دون المعلومات التي تذاكرها حيث تشير اتلمعلومات ان الكتابة تعزز الذاكره

6 اعط نفسك استراحة قصيرة تنفس فيها بعمق إن شعرت بالقلق أو التوتر

بناء الثقة بالنفس قبل الاختبار

- ١- التحدث إلى الذات بشكل إيجابي
- ٢- قم بإدارة الوقت بشكل جيد وتجنب المماطلة .
- ٣- طور استراتيجياتك كتجنب تراكم الدراسة .
- ٤- نظم المواد التي يجب دراستها خطوة بخطوة وليس دفعة واحدة .
- ٥- تذكر التجارب الناجحة في الحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات .

ما الذي ينبغي على الطالب فعله يوم الاختبار



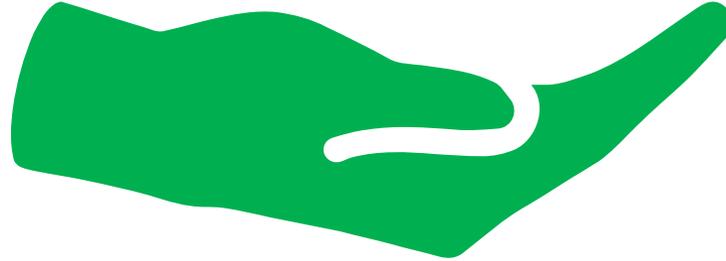
وزارة التعليم
Ministry of Education

٣- التحلي بالهدوء داخل قاعة
الاختبار



١- الاستيقاظ مبكرا قبل موعد
الاختبار

٤- التأكد من اصطحاب الأدوات
اللازمة لكل مادة



٢- الحرص على تناول فطور صحي
متكامل

٥- البعد عن مسببات القلق
والتوتر

المرشد الطلابي : زاهر القحطاني
إيهاب العمري



استراتيجيات لأداء أفضل في يوم الاختبار

الاستراتيجيات العقلية

- ١- اتباع التعليمات من المعلم لتجنب الوقوع في الخطأ
- ٢- تقسيم الوقت وتوزيعه على الاسئلة
- ٣- مراجعة جميع الاجوبة قبل الانتهاء من الاختبار

الاستراتيجيات النفسية

- ١- التصور الايجابي والتفاؤل بأداء جيد في الاختبار
- ٢- التخلص من التوتر بالتنفس بالطريقة الصحيحة
- ٣- تقديم المكافآت المعنوية والتشجيع من ولي الامر

الاستراتيجيات الجسدية

- ١- تناول الطعام باعتدال وتجنب الوجبات الدسمة
- ٢- تجنب المشروبات التي تحتوي علي الكافيين
- ٣- الحرص على شرب المياه لتعزيز أداء الدماغ.
- ٤- الحصول على قسط كافي من النوم



نصائح لتسهيل الحفظ وتلخيص المعلومات

نصائح لتسهيل الحفظ وتلخيص المعلومة

الخرائط الذهنية لجميع محتوى المادة التعليمية -
رسومات توضيحية - بيانية - عمل جداول

التلخيص وتدوين النقاط
الأساسية بلغة التعلم الخاصة

التسجيل الصوتي للتعريف المهمة
والاستماع لها باستمرار

استخدام ألوان زاهية للنظر وعلامات مميزة لل فقرات

المرشد الطلابي :
إيهاب العمري

ظافر القحطاني



وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح للتغذية السليمة أثناء الاختبارات



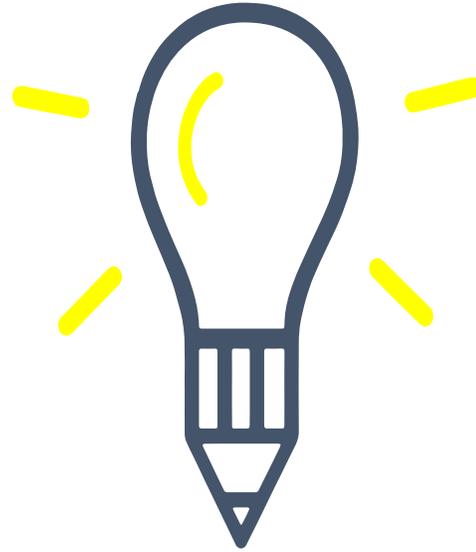
- ١- احرص على تلبية إحتياجاتك اليومية من الفيتامينات والمعادن .
- ٢- تناول خمسة أو ستة وجبات صغيرة متوازنة في أوقات منتظمة .
- ٣- احرص على تناول وجبة الافطار .
- ٤- تناول الفاكهه فهي خيار جيد .
- ٥- اختر الخضروات ذات العناصر الغذائية العالية .
- ٦- اختر المشروبات بعناية وقلل من الكافيين والسكر .

المرشد الطلابي : ظافر القحطاني
إيهاب العمري

الغذاء الصحي في فترة الاختبارات

البيض : مصدر جيد للفيتامينات وتناول بيضة واحدة يوميا يعمل على زيادة الادراك والتركيز

التفاح : يعتبر مضاد للقلق والتوتر وبه مواد تعمل على زيادة الادراك



اللبن : يحتوي على بكتريا نافع تعزز الوظائف الادراكية ومهدئ للأعصاب

الماء : عنصر ضروري للدماغ لاحتوائه على المعادن التل لها دور في تحسين الذاكرة والتفكير

المكسرات : مصدر أساسي لدعم وظائف الدماغ لأنها غنية بالفيتامينات وتعمل على تحسين وتقوية الذاكرة



وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح لتقوية الذاكرة

تجنب السهر ليلًا في أوقات الاختبار

نصائح لتقوية
الذاكرة

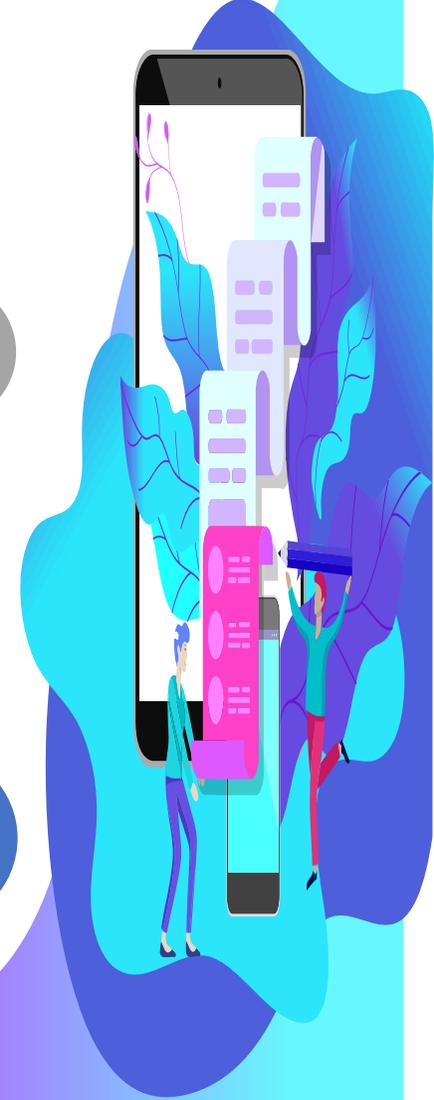
القراءة بصوت عال

كتابة بطاقات تعليمية بالكلمات
الأفتاحية الأساسية

ربط المعلومات ببعضها ذهنيًا

مكافأة الذات لزيادة التحفيز

الارشاد الطلابي



المرشد الطلابي : ظافر القحطاني
إيهاب العمري

الاستمتاع بوقت الراحة



مراجعة مهام كل أسبوع
و تقييمها



تحديد ساعات المذاكرة
المثمرة



تخصيص وقت محدد
لكل شيء عليك إنجازه



استخدام أداة التقويم
و إدارة المهام



نصائح هامة
تمكنك من إدارة الوقت بنجاح

- المرشد الطلابي
- ظافر القحطاني
- إيهاب العمري

الطريقة الصحيحة لحل أسئلة الاختيار من متعدد



الطريقة الصحيحة لحل أسئلة الاختيار من متعدد

- 1- قراءة السؤال بثاني لفهم المطلوب بدقة .
- 2- المقارنة بين الإجابات جيداً .
- 3- استبعاد الإجابات غير الصحيحة .
- 4- الاعتماد على المنطق و البعد عن التخمين .

TEST

1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

عين



وزارة التعليم
Ministry of Education



تم بحمد الله

المرشد الطلابي :
إيهاب العمري
ظافر القحطاني