

الاستعداد المبكر  
للاستذكار يجنبك  
القلق في أيام  
الاختبارات

ركز اثناء الاستذكار

واستخدم قلم

التحبير والرسم

والتخيل والكتابة

واقراء بصوت

مسموع

نظم وقتك

وتجنب السهر وقلل

من تناول الشاهي

والقهوة

وتجنب مشروبات

الطاقة التي تدمر

الكلية

إشغال العقل

بالألعاب

الأكثر ونية

يرهقه ويشتهه

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**

**35 دَقِيقَةً ثُمَّ**

**اِسْتِرَاحَةً 5 دَقَائِقَ**

**وَتُكْرَرُ الْجَوْلَةُ 4**

**مَرَّاتٍ ثُمَّ اِسْتِرَاحَةً**

**لِمُدَّةِ نِصْفِ 20 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  
أمورك كلها ،  
وابذل الأسباب  
لتكون متفوقاً ،  
لتصل إلى ما تريد

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

إذا خرجت من  
اختبارك فمّر بالذي  
يليه ولا تتشغل بما  
سبق وادعُ الله بحسن  
النتيجة واعلم أن أمر  
المؤمن كله له خير

لا تستعجل في  
الانصراف قبل المراجعة  
ورتب إجاباتك وحسِّن  
خطك وأسلوب تعبيرك  
واسأل المعلم عما أشكل  
إن كان مسموحا

للمراجعة فوائد كثيرة  
أهمها تثبيت المعلومات،  
وسهولة استرجاعها مرة  
أخرى ، إن مراجعة  
الدروس السابقة بانتظام  
يساعدك على فهم ما  
يستجد منها فهماً كاملاً  
وفى وقت مختصر