



كيف تستعد للإمتحانات؟؟



إعداد المرشدة الاجتماعية /
عمادة شؤون الطلبة

نور إبراهيم كرمول

10. استخدام الصور والرسوم البيانية او الخرائط التوضيحية و الرسومات في الكتب الدراسية و رسم الأشكال واستخدام أقلام الوان مختلفة عند كتابة ما تم حفظه يسهل عملية التذكر .

11. قراءة المادة الدراسية بصوت عال والشرح لزميل او التسميع له يعزز الفهم و الحفظ و التذكر .

12. تغيير العادات الدراسية عند الملل .

13. التركيز على الفهم لأنه أساس الحفظ .

14. لا تتحدث كثيرا مع زملائك حول المادة وقت الامتحان حتى لاتعاني من تشتت في حفظ المعلومات لديك .

15. أخذ قسطا كافيا من النوم والبعد عن السهر المتواصل ليلة الامتحان حتى يتحقق التركيز أثناء الامتحان.

16 . قراءة تعليمات الامتحان والأسئلة بتركيز عال جداً .

17. الانتباه إلى الوقت المحدد للاختبار وتوزيع وقت الإجابة على أسئلة الاختبار بما يتناسب مع متطلبات كل سؤال.

7. هيكلة وتنظيم المعلومات التي تدرسها و استخدام ادوات التذكير بها ، و ذلك بتجميع المفاهيم والمصطلحات المشابهة معا، أو إجراء تلخيص و تسجيل الملاحظات للمادة التي قرأتها كتابةً ، فعلى سبيل المثال، يمكنك ربط مصطلح عليك أن تتذكره مع عنصر شائع مألوف لك. كما أن أفضل ادوات التذكير هي العلامات الرمزية القصيرة كأن تلحن المادة مع لحن أغنية، أو تربطها بقافية نكتة للمساعدة على تذكرها .

8. تكرار المعلومات ، و الطريقة الأكثر فعالية لذلك هي تكرار تسميع رؤوس الموضوع وتستخدم هذه التقنية في حفظ المصطلحات او العناوين او تعريف خاص بموضوع معين أو تفاصيله .

9. الربط بين المعلومات الجديدة و الموجودة مسبقاً عن طريق إنشاء علاقات بينها .

تظهر الحقيقة جلية أن عدد كبير من الطلبة لا يهتمون بالدراسة الجادة والمراجعة الحقيقية إلا عند اقتراب موعد الامتحان فيبدلون قصارى جهدهم في محاولة تدارك ما فات من اهمالهم، ومواكبة ما ضاع عليهم، فيتعبون وربما ينزلون للاجتهد و السهر لساعات طويلة ومتأخرة مستعينين ببعض المنبهات -كالكافاي والقهوة- والتي يظنون أنها تنفعهم، ولكنها تؤثر سلباً على الجسد والعقل، فتحمل الجسد والعقل أكبر من طاقتهما مما يسبب التعب والهزلان بعد فترة معينة، فيعجز الطالب عن التركيز أو القيام ببعض العمليات العقلية المعقدة. ويضيق الوقت ما قبل الامتحان حين يدرك الطالب أنه في مأزق، مما يجعله يعيش حالة من العجلة في محاولة لإصلاح ما فات، فيبدأ بممارسة سلوكيات خاطئة فتذهب جهوده ووقته وتعبه أدارج الرياح، وهنا يبدأ الطالب بتعطيل سبب فشله في الامتحان بأنه كان أصعب من المستوى المفروض، أو أن التصحيح لم يكن عادلاً ودقيقاً كفاية .



1. التوكل على الله والدعاء و التفاؤل بالنجاح والحذر من الخوف والفسل.

2. الاستعداد البدني والذهني بالابتعاد عن السهر الزائد ، وأخذ الكفاية من النوم والراحة و كذلك التغذية المناسبة لأن الشعور بالجوع يجعل الطالب غير قادر على التحصيل و المذاكرة .

3. اختيار المكان المناسب و المريح و الذي يمتاز بالهدوء والتهوية الجيدة والإضاءة وترتيب الكتب والمذكرات بشكل يسهل الرجوع إليها، وأيضا الجلوس بوضعية صحيحة ومريحة وعدم الانشغال بأمر أخرى اثناء الدراسة: (إغلق هاتفك الخلوي، اوقف تشغيل التلفزيون او الموسيقى و تأكد بانك في معزل عن أنشطة الأفراد الآخرين في المنزل) .

4. وضع جدول زمني للدراسة بحيث يكون واقعياً يراعي الوقت المفضل لديك للدراسة و أن يخصص فيه وقت أكبر للموضوعات الصعبة.

5. تركيز الاهتمام . يمكنك أن تبدأ بموضوع تفضله والانتقال الى الأكثر صعوبة، كما يمكنك أيضا أن تأخذ الموضوع الصعب عندما يكون عقلك أكثر انتباها و انتعاشا و اجعل الماده الأكثر إثارة للاهتمام بعد وقت الوجبات، عندما يكون عقلك خاملا حتى تستثيره.

6. الدراسة المتواصلة تشعرك بالملل ، سيتناقص انتباهك بسرعة لذا من المستحسن أن تقسم الدرس الى اجزاء حتى لا تشعر بالملل. وخصص الوقت الكافي لكل موضوع، بعد وقت من الإستذكار، قم لتتمشى أو انظر من النافذه او حرك جسدك و توقف عن ما تفعله لمدة 5 دقائق لتجدد نشاطك لأن هذا يساعد على تذكر المواد بشكل أفضل .