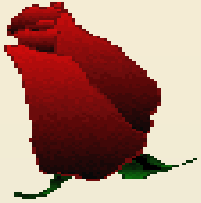


فن الاستعداد للإختبار والتعامل

مع ورقة الامتحان



إعداد

د. رامي محمد السيد بلال

أستاذ مساعد بكلية العلوم الاجتماعية – جامعة الإمام

قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية

جدول اللقاء

مقدمة عامة

المقصود بورقة الاجابة.

حقائق هامة لابد من إدراكها

**فن الاستعداد للإختبار والتعامل
مع ورقة الامتحان**

٢٧ نصيحة قبل
الامتحان

٢٧ نصيحة أثناء
الامتحان

٤ مهارات بعد
الامتحان

مقدمة

كثير من الطلاب يبذلون جهودا كبيرة ومضنية في عملية الاستذكار والتحصيل الدراسي، حتى يصبحوا ملمين بكل صغيرة وكبيرة فيما هو مقرر عليهم من مواد دراسية، ولكن حين تُعلن نتائج الامتحانات يصابون بخيبة أمل؛ بسبب فقدانهم لكثير من الدرجات.

وحين نبحث عن الأسباب التي أدت إلى هذا الإهدار الكبير للدرجات رغم الإلمام التام بالمواد الدراسية، نجد أن المتهم الأول في هذه القضية هو الطريقة الخاطئة التي تعامل بها الأبناء مع ورقة الامتحانات، فربما يخطئ أحدهم **بعدم توزيعه الوقت المحدد للإجابة على الأسئلة بشكل متوازن**، فيستغرق ويستفيض في حل أسئلة على حساب أخرى، **وقد لا يقرأ ثانٍ المطلوب منه بالضبط في السؤال**، فيصول ويجول ويبدع في إجابته، لكن في اتجاه آخر غير المطلوب، **وربما يتعجل ثالث في الإجابة**، فلا تكن إجابته وافية **أو يترك بعض الأسئلة دون إجابة نتيجة تعجله** هذا.. إلى غير ذلك من الأخطاء التي ربما يرتكبها كثير من الطلاب.

المقصود بورقة الاجابة.

هي الأداة المعتمدة التي يستخدمها الطالب أثناء الاختبار

لتوصيل ما لديه من خبرات ومعارف تتعلق بمقرر ما

إلى الأستاذ أو الأساتذة المسؤولين عن تدريس المقرر

بما يحقق له أهدافه التعليمية في هذا المقرر

حقائق هامة لابد من إدراكها

أن صعوبة الامتحانات أو سهولتها راجعة بشكل كبير إلى **الجانب النفسي** لديك، والتحدي لحل أسئلة الامتحانات يحول الخوف من الرسوب إلى الإحساس بالنشوة أثناء الإجابة الصحيحة.

أنت ناجح لو صدقت نفسك.

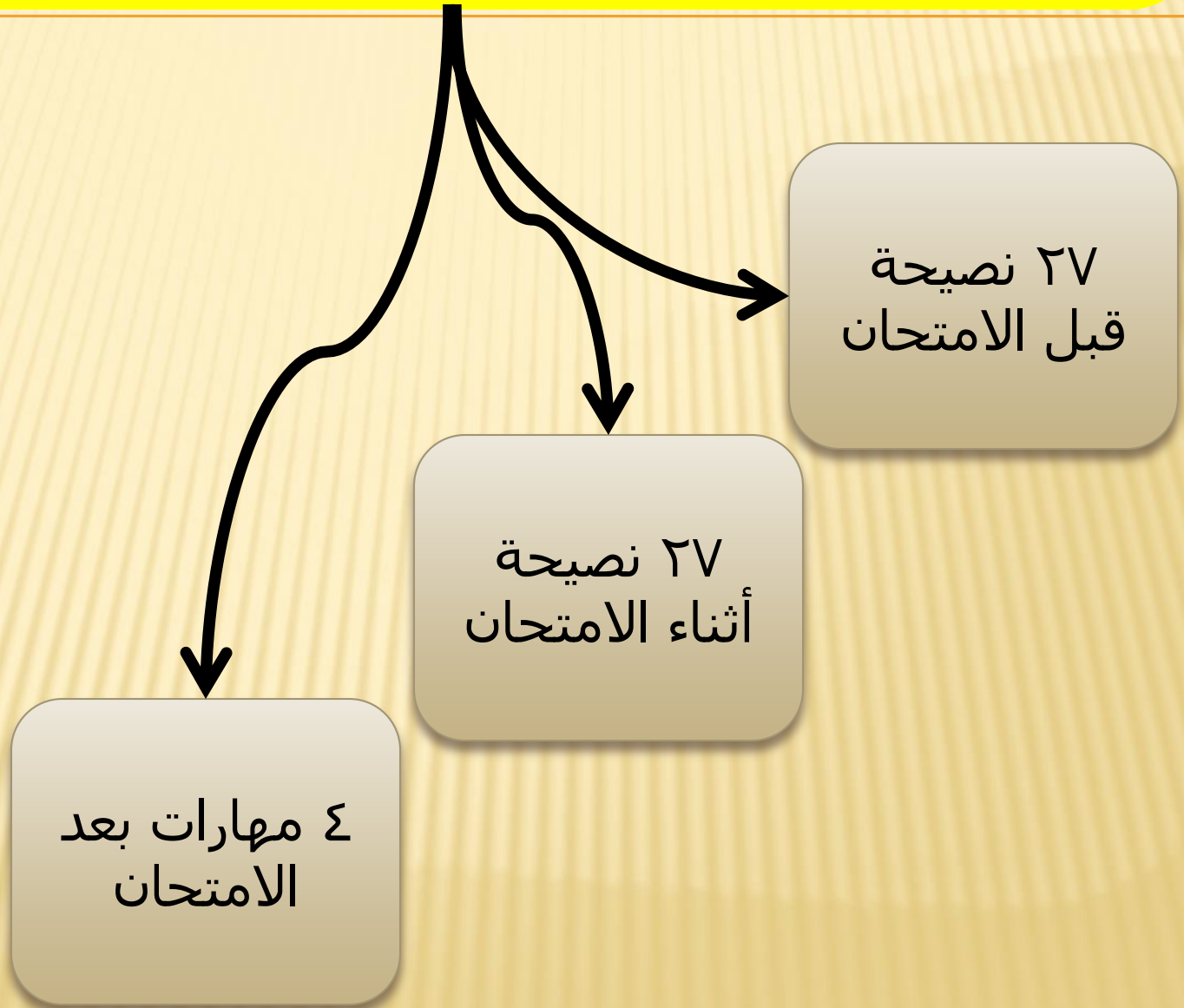
همتك بقدر ما أهمك.

مفاتيح التفوق الدراسي:
التوكل على الله - الأخذ بالأسباب - الثقة بالنفس

أسرار المتفوقين:
الاهتمام- التركيز- تكرار المحاولة

أخي
الطالب
عليك
أن
تعلم
!!!

فن التعامل مع ورقة الامتحان



٢٧ نصيحة قبل الامتحان

كن مع الله في الرخاء يكن معك في الشدة

ثق بنفسك وبقدراتك
عدم الثقة بالنفس + الإيحاءات السلبية + الاستسلام للواقع = طالب فاشل

لا تنتظر ساعات الصفاء للمذاكرة بل اصنعها

اهرب من لصوص الوقت

اختر مكاناً ملائماً للمذاكرة
مكان مثالي للمذاكرة (هدوء + نظافة + تنظيم)

ركز على الكتاب واستأنس بالمذكرات

تابع ٢٧ نصيحة قبل الامتحان

احذر رفقاء السوء والكسالى

الإفطار الجيد وسيلتك للحفظ والتذكر وتنظيم الأفكار .

اقرأ وردك من القرآن مع المذاكرة

استخدم الورقة والقلم ولخص المقرر أثناء المذاكرة

دعاء الحفظ اللهم إني أستودعك ماقرأت
وما حفظت. فردّه علي عند حاجتي إليه.

الاستعداد الدائم للامتحان (جزئ الجبل تحمله)

تابع ٢٧ نصيحة قبل الامتحان

التفكير الدائم في التفوق
فكر كيف أنجح؟ واترك لماذا أنجح؟ فكلمة "كيف" تبعث في النفس التحدي والحماس
وكلمة "لماذا؟" تبعث على النوم والحسرة واليأس.

خفف من شرب الشاي والقهوة

وقت الراحة من المذاكرة اقضه بعيداً عن مكتبك

نم مباشرة بعد المذاكرة لتثبيت الحفظ والمعلومات الجديدة

قبل النوم كرر عبارات إيجابية مثل:- انا متفوق بإذن الله ، سأكون
الأول إن شاء الله ، سيرى الله مني خيراً بمشيئته

نم مبكراً وصل الفجر ترزق بركات يومك بحق.

تابع ٢٧ نصيحة قبل الامتحان

الانتباه لموعد الامتحان وجدول المواد .

امتحن نفسك قبل الامتحان

سر الاسرار غذاء المخ التنفس العميق-الماء-العسل-
التمر- الزبيب و الفواكه.

ليطهركم به...ويثبت به الأقدام توجه إلى الامتحان
وأنت على طهارة

ارتدِ ملابس مريحة ونظيفة ليوم الامتحان ولا تكون
الملابس جديدة

صلاة الحاجة

تابع ٢٧ نصيحة قبل الامتحان

خطر إحذر أبو العريف الذى يروج الشائعات قبل
الإمتحان

استعذ بالله من الشيطان الرجيم

قل الكلمات الايجابية (عكس الايحاءات السلبية)
الإيحاءات السلبية مثل:- انا لم أذاكر جيداً. انا متعب
وخائف جداً. اليوم مش يومي النهارده.

جدد النية ، أكثر من الدعاء ، وادخل اللجنة ، متوكلاً
على رب العباد

تابع ٢٧ نصيحة أثناء الامتحان

اللهم أدخلني مدخل صدقٍ وأخرجني مخرج صدق واجعل لي من لدنك سلطاناً نصيراً

ضع ساعتك أمامك على الطاولة

استلم ورقة الإمتحان بإبتسامة وتفاؤل

إقرأ الاسئلة بدقة وأكثر من مرة

نظم وقت الإمتحان (خصص وقت لكل إجابة)
أنظر عدد الأسئلة ودرجة صعوبتها وقسم الوقت بحسب ذلك مع ترك جزء من الوقت للتحضير والمراجعة النهائية.

حدد الأسئلة التي ستبدأ الإجابة عنها. وإبدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة أولاً

تابع ٢٧ نصيحة أثناء الامتحان

حسن خطك

واستخدم قلمك العادي ولا تستعمل قلماً جديداً ربما لا يكون خطك واضحاً

ضع رقم السؤال واضحاً في كراسة الإجابة و لا تستعجل بالحل بل صغ الإجابة أولاً ثم اكتبها.

أعد قراءة السؤال بعد الفراغ من الكتابة.

إذا كنت ملم بالمقرر جيداً، إكتب المطلوب منك فقط.

إذا كنت لم تكن ملم بالمقرر جيداً، لا تترك مكان السؤال خالياً بل اشغله بمعارفك المتعلقة بموضوع السؤال وان لم تكن مرتبطة مباشرة به

إذا تذكرت أى إجابة معينة وثقها ولو بالهامش

تابع ٢٧ نصيحة أثناء الامتحان

لا تشغل ذهنك بالأفكار الخارجية

لتذكر المعلومة المنسية (نفس عميق والسكينة
والاهم الدعاء اللهم رب الضالة رد على ضالتي)

بالهدوء والتركيز الشديد والتفكير العميق تأتي الاجابة

إنتبه للسؤال (السؤال يوحى بمضمون الاجابة وحجمها
وطريقة عرضها).

إنتبه للسؤال (خطأ صياغة السؤال لا يعذر خطأ
الإجابة).

فن الإجابة (إجابة منظمة الأفكار وواضحة ومحددة
ومرتبة)

تابع ٢٧ نصيحة أثناء الامتحان

احذر الغش

فما بني على غير أساس أو على أساس مغشوش حتما ستهلك (من غشنا فليس منا)

لا تستعجل في تسليم ورقة الإمتحان فربما جاء الغيث متأخرا

حاول أن تجيب على كل الأسئلة ولو حتى وان كنت تشك في الاجابات

راجع بدقة وتأن

لا تخرج قبل الوقت المتاح لك إلا بعد الإطمئنان التام.

دعاء بعد الامتحان (يارب اكتب لنا التوفيق والنجاح وأصلح بنا الأرض ياعزيز
يا فتاح)

٤ مهارات ذكية بعد الامتحان

هل فرغت من كتابة الاجابة ؟؟؟ .. هل تأكدت من رجوعك للأسئلة التي تركتها ؟؟؟

أغلق كراسة الاجابة .. وصحح من جلستك ثم ابدأ المراجعة .. بفتح ورقة الاجابة و بوضع ((مسطرة)) على كل سطر و قراءته قراءة متأنية

الخروج من القاعة بنفس راضية واثقة بالتفوق.

صلاة الحاجة

لاتشغل نفسك بالاجابة الخاطئة، وركز اهتمامك على امتحان المادة القادمة

احذر كتابة العبارات التي ليس لها علاقة بالإجابة (.....)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته