

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 إدراكتها

فن الاستعداد للإختبار والتعامل
مع ورقة الامتحان

٢٧ نصيحة قبل
الامتحان

٢٧ نصيحة أثناء
الامتحان

٤ مهارات بعد
الامتحان

مقدمة

كثير من الطلاب يبذلون جهوداً 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 الإهدرار 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 **عدم توزيعه الوقت المحدد للإجابة على الأسئلة بشكل متوازن**، فيستغرق ويستفيض في حل أسئلة على حساب أخرى، **وقد لا يقرأ ثالث المطلوب منه بالضبط في السؤال**، فيصلو ويحول ويبدع في إجابته، لكن في اتجاه آخر غير المطلوب، **وربما يت Urgel 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 ومهارات تتعلق بمحضر ما

إلى الأستاذ أو الأستاذة المسؤولين عن تدريس المقرر

بما يحقق له أهدافه التعليمية في هذا المقرر

حقائق هامة لابد من إدراكتها

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.

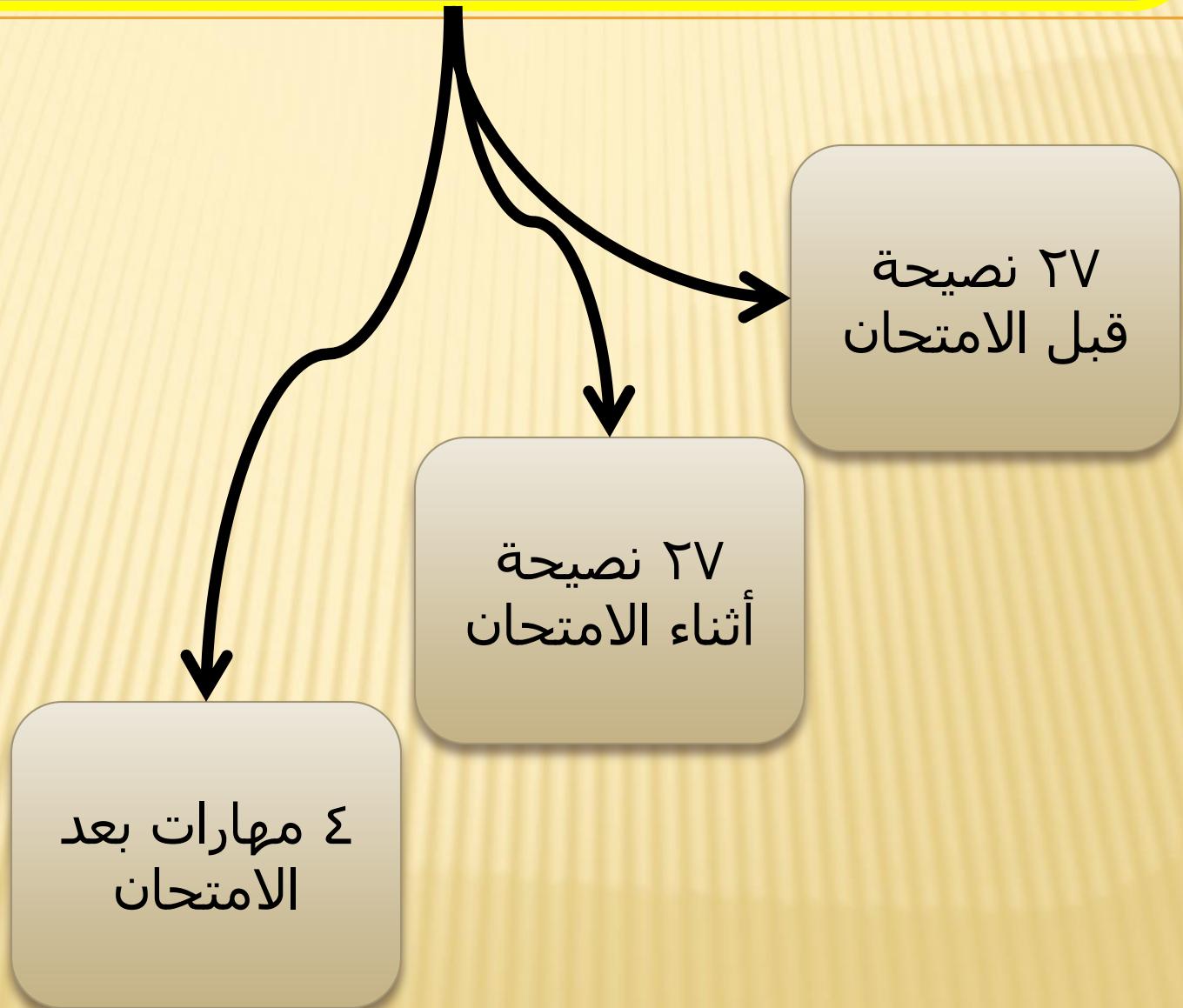
همتك بقدر ما أهمك.

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 نصحة 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 مثالى 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 ورتك من القرآن مع المذاكرة

استخدم الورقة والقلم ولخص المقرر أثناء المذاكرة

دعاة الحفظ اللهم إني أستودعك ما قرأت
وما حفظت. فرده على عند حاجتي إليه.

الاستعداد الدائم للامتحان (جزئ الجبل تحمله)

تابع ٣٧ نصيحة قبل الامتحان

التفكير الدائم في التفوق

فَكِرْ كِيفَ أَنْجَحْ؟ وَاتْرُكْ لِمَاذَا أَنْجَحْ؟ فَكَلْمَةُ "كِيفْ" تَبْعَثُ فِي النَّفْسِ التَّحْدِيَّ وَالْحَمَاسَ وَكَلْمَةُ "لِمَاذَا؟" تَبْعَثُ عَلَى النَّوْمِ وَالْحَسْرَةِ وَالْيَأسِ.

خفف من شرب الشاي والقهوة

وقت الراحة من المذاكرة اقضِه بعيداً عن مكتبك

نَمْ مُبَاشِرَةً بَعْدَ المذاكرة لِتَثْبِيتِ الْحَفْظِ وَالْمَعْلُومَاتِ الْجَدِيدَةِ

قبل النوم كرر عبارات إيجابية مثل:- انا متفوق بِإِذْنِ اللَّهِ ، سأكون
الأول إِن شاء اللَّهُ ، سيرى اللَّهُ مِنِّي خِيرًا بِمَشْيَّتِهِ

نَمْ مُبَكِّرًا وَصَلَّى الْفَجْرَ تَرْزَقُ بِرَبَّكَاتِ يَوْمِكَ بِحَقِّهِ.

تابع ٢٧ نصيحة قبل الامتحان

الانتباه لموعده الامتحان وجدول المواد .

امتحن نفسك قبل الامتحان

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

ليظهركم به...ويثبت به الأقدام توجهه إلى الامتحان
وأنت على طهارة

ارتدِ ملابس مريحة ونظيفة ليوم الامتحان ولا تكون
الملابس جديدة

صلوة الحاجة

تابع ٢٧ نصيحة قبل الامتحان

خطر إحدى أبو العريف الذي يروج الشائعات قبل الامتحان

استعذ بالله من الشيطان الرجيم

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

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

تابع ٢٧ نصحة أثناء الامتحان

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

ضع ساعتك أمامك على الطاولة

استلم ورقة الامتحان بإبتسامة وتفاؤل

اقراء الأسئلة بدقة وأكثر من مرة

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

حدد الأسئلة التي ستببدأ 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 واضحًا

ضع رقم السؤال واضحًا 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 أي إجابة معينة وثقها ولو بالهامش

تابع ٢٧ نصيحة أثناء الامتحان

لا تشغل ذهنك بالافكار الخارجية

لتذكر المعلومة المناسبة (نفس عميق والسكينة
والاهم الدعاء اللهم رب الصالة رد على ضالتي)

بالهدوء والتركيز الشديد والتفكير العميق تأتى الاجابة

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

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

فن الإجابة (إجابة منتظمة الأفكار وواضحة ومحددة
ومرتبة)

تابع ٢٧ نصيحة أثناء الامتحان

احذر الغش

فما نبي على غير أساس أو على أساس مغشوش حتما سينهار (من غشنا فليس منا)

لا تستعجل في تسلیم ورقة الامتحان فلربما جاء الغیث متأخرا

حاول أن تجیب على كل الأسئلة ولو حتى وان كنت تشكك في الاجابات

راجع بدقة وتأن

لا تخرج قبل الوقت المتاح لك إلا بعد الإطمئنان التام.

دعاة بعد الامتحان (يارب اكتب لنا التوفيق والنجاح وأصلاح بنا الأرض ياعزيز يا فتاح)

مهارات ذكية بعد الامتحان

هل فراغت من كتابة الاجابة ؟؟؟ .. هل تأكّدت من رجوعك للأسئلة التي تركتها ؟؟؟

أغلق كراسة الاجابة .. وصحح من جلستك ثم ابدأ المراجعة .. بفتح ورقة الاجابة ووضع ((مسطرة)) على كل سطر وقراءته 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