



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
عمادة التقويم والجودة

سلسلة دعم التعلم والتعليم
في الجامعة

٤

الاستعدادات
للاختبارات

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

© جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٣٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة التقويم والجودة
الإستعدادات للاختبارات / جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية
عمادة التقويم والجودة - الرياض، ١٤٣٣هـ

٢٠ص: .بسم- (دعم التعليم والتعلم فى الجامعة؛ ٤)

ردمك: ٠٠-١٠٤-٥٠٥-٦٠٣-٩٧٨

٢- التعليم الجامعي-

١- الجامعات والكليات - امتحانات
السعودية أ. العنوان ب. السلسلة

١٤٣٣ / ٣٤١٥

ديوي ١٦٧١ ، ٣٧٨

رقم الإيداع: ١٤٣٣ / ٣٤١٥

ردمك: ٠٠-١٠٤-٥٠٥-٦٠٣-٩٧٨

أبنائي... طلاب وطالبات الجامعة...

تستقبلكم جامعتكم بالمحبة وتقدم لكم هذه السلسلة "سلسلة دعم التعلم والتعليم في الجامعة" في محاولة منها لتذليل الصعاب، كي تنفرغوا لنهل العلم وبناء قدراتكم ومهاراتكم التي يعول عليها الوطن في بناء حضارته واقتصاده.

مدير الجامعة

أ. د. سليمان بن عبد الله أبا الخيل



لقد أرادت وكالة الجامعة للدراسات والتطوير والاعتماد الأكاديمي من "سلسلة دعم التعلم والتعليم في الجامعة" أن تكون مرشداً بين يدي طلبة الجامعة، تدلهم على سبل التعامل مع المعرفة ومصادرها ووسائلها ومن ثم صناعتها وتطبيقها.

وكيل الجامعة للدراسات والتطوير والاعتماد الأكاديمي

أ. د. خالد بن عبد الغفار آل عبد الرحمن



تأتي "سلسلة دعم التعلم والتعليم في الجامعة" واحدة من خطوات كثيرة، هدفها المساندة العلمية لأعضاء هيئة التدريس وطلابهم؛ لإجادة التعلم والتعليم، والتركيز على نواتجه، تمشياً مع الاتجاهات الحديثة في التعليم العالي.

عميد التقويم والجودة

د. أحمد بن يحيى الجبيلي



تقديم

تركز الجامعات اليوم على المعلومات ومصادرها والتعليمات، ونشرها بين المستفيدين والطلبة؛ وذلك إدراكاً منها لقيمة إشراك الطلبة في عملية بناء خبراتهم بأنفسهم، ومن أجل توفير الكثير من أوقاتهم، وحفاظاً على هذه المسيرة وهذا النهج لا تدخر جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية جهداً في مد يد العون لمنسوبيها وأبنائها الطلبة لتسهيل لهم سبل التحصيل العلمي، وبالتالي الاستفادة مما تعلموه سلوكاً وتطبيقاً، ليميز بذلك خريج جامعة الإمام بملاءمته لحاجات مجتمعه واقتصاديات بلاده.

ويسر الجامعة أن تقدم هذه السلسلة من كتيبات دعم عملية التعلم في الجامعة حرصاً منها على جودة المخرجات، إلى جانب جودة العمليات في العملية التعليمية، وهذه السلسلة موجهة بشكل خاص لطلاب الجامعة ومنسوبيها من أساتذة وموظفين، وهي بمثابة أدلة إرشادية تدعم عملية التعليم والتعلم في الجامعة، وتقدم التوجيه اللازم لطلابها ليتغلبوا على المصاعب التي قد تواجههم في رحلتهم العلمية، ويمكن للطلاب أن يستخدموا سلسلة دعم عملية التعلم هذه من أجل تثقيف أنفسهم ذاتياً.

ومن المناسب استخدام هذه الكتيبات بطريقة أكثر تنظيمياً بحيث توجه لخدمة أغراض تعليمية وبحثية معينة، فعلى سبيل المثال: تم تصميم العديد من الكتيبات لتستخدم في برامج توجيه الطلاب وأعضاء هيئة التدريس الجدد، وفي المحاضرات التعريفية في المكتبة، وفي قاعات الدراسة كلما دعت الحاجة.

ومن المؤمل أن يساعد أعضاء هيئة التدريس في الجامعة طلابهم في كيفية الاستفادة من هذه الكتيبات، وذلك من خلال برامج توجيه الطلاب المستجدين، وعند تدريب الطلاب على كيفية الاستفادة من المكتبة في جمع المعلومات لكتابة المقالات وإعداد البحوث، كما يمكن استخدام بعض هذه الكتيبات في توجيه الطلاب للاستعداد للاختبارات، وفي تعريفهم بحقوقهم وواجباتهم وفي إرشادهم لتحاشي الغش والسرقات العلمية.

وتبقى هذه الكتيبات متاحة للأساتذة والطلاب للرجوع إليها عند الحاجة، ولاستخدامها في دعم مسيرة الطلاب الدراسية، فالغرض منها تقديم الإرشادات حول كيفية الاستثمار الفاعل والأمثل لمناشط الجامعة ووقت الطلبة ومواردهم من أجل التعلم المنتج والمفيد.

تمهيد

تعد الاختبارات الأساليب الأكثر شيوعاً في تقييم تعلم الطلاب في الجامعة. وبعض الطلاب يبلون بلاءً حسناً أكثر من الآخرين في الاختبارات، وعادة ما يكون لدى هؤلاء الطلاب مهارات جيدة في المذاكرة ومعرفة كيفية الاستعداد للاختبارات.

إن الغرض من هذا الكتيب هو إعادتك في الاستعداد للاختبارات من خلال اكتساب بعض المهارات والخطوات والأساليب التي من شأنها أن تساعدك على النجاح، ويأتي هذا الكتيب في ثلاثة فصول:

١- الاستعداد للاختبارات.

٢- الأداء الجيد في الاختبارات.

٣- نصيحة بشأن أنواع معينة من الاختبارات.

يستند هذا الكتيب إلى عدد من المبادئ المتطورة في علم النفس

والتربية والتي يمكن أن تساعدك على اجتياز الاختبارات. ولكي تنجح فعليك أن

تقرأ عن هذه المبادئ ومن ثم تطبيقها في حياتك الخاصة. ولقد أوردنا الكثير من الأمثلة في

هذا الكتيب لبيان الخطوات والأساليب التي تساعدك على تحقيق النجاح.

والرسالة المهمة التي تتكرر في هذا الكتيب هي أنك بحاجة إلى أن تكون منظماً، فعليك أن تخصص

بعض الوقت على مدار الأسبوع من أجل دراسة ومراجعة مواد المقرر الدراسي، ولا تؤجل استعدادك

للاختبار حتى اللحظة الأخيرة؛ لأن هذا لن يجدي.

سيمنحك النجاح في الاختبارات كثيراً من الثقة لمزيد من التقدم الدراسي، وإذا قمت بتطبيق

الخطوات والأساليب المذكورة هنا فإنه من المرجح أن تشعر بنجاحك، وبمتعة المذاكرة. على الرغم من

العمل الشاق الذي قمت به. فقد تكون المذاكرة من أجل الاختبارات ممتعة ومثمرة عندما تعرف كيف

تكون ناجحاً.



ا) الاستعداد للاختبارات:

إن أفضل طريقة للاستعداد هي أن يكون لديك مجموعة جيدة من المذكرات ومصادر الدراسة.

وأفضل طريقة لضمان اجتياز الاختبارات هي أن تنظم وقتك جيداً، وهذا يتطلب منك التركيز مع وجود الدافع الذاتي.



أ) كن منظماً:

إذا كنت منظماً بشكل جيد فمن المرجح أن تجتاز الاختبارات، فعليك أن تعرف كيف تدير الوقت بشكل فعال، وفيما يلي استبانة تفيدك في معرفة و تقدير مهارتك في إدارة الوقت، ضع علامة التقييم المناسب أمام كل عنصر:

أوافق بشدة	أوافق	أوافق إلى حد ما	أرفض	أرفض بشدة	
٥	٤	٣	٢	١	
					أضيع الكثير من الوقت بسبب انشغالي بالناس وبأمور أخرى
					أنا لست منظماً تماماً في أخذ الملاحظات وفي المذاكرة
					أبدأ المهام لكن أواجه صعوبة في إنهاؤها
					أجد صعوبة في تحديد النقاط الرئيسة في ملحوظاتي
					أعتقد أن هناك معلومات كثيرة أحتاج إلى مذاكرتها ولا أعرف من أين وكيف أبدأ
					لا أستطيع أن أجلس صامتاً في مكان المذاكرة

إذا حصلت على ١٥ نقطة أو أكثر من مجموع النقاط، فإنك تحتاج إلى بعض المساعدة في تنظيم وقتك وإدارته. وفيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تعينك في تنظيم وقتك.

نصيحة للطالب: حول كيفية التنظيم

- ◀ خصص دفترًا منفصلاً أو مفكرة أو ملفاً لكل درس أو وحدة تقوم بمذاكرتها.
- ◀ قم يومياً بعد الانتهاء من كل محاضرة بتخصيص دقائق قليلة لكتابة ملخص للمحاضرة في مفكرة الملاحظات الخاصة بك، وضع خطأً تحت الكلمات والجمل الأساسية.
- ◀ قم بقراءة الملخصات مرة كل أسبوع للتحقق من فهمك للمحتوى.
- ◀ قم بإنشاء مسرد خاص بالمصطلحات وتعريفات للكلمات والجمل الرئيسية، وتدرّب على قائمة المصطلحات حتى تتمكن من فهم المعنى الخاص بكل مصطلح.

إذا قمت باتباع التوجيهات السابقة فإن موقفك من المذاكرة والدراسة استعداداً للاختبارات سيكون جيداً بإذن الله. وتكمن الفائدة من التنظيم في أنه يقلل من وقت المذاكرة الذي يسبق الاختبار، بمعنى أنك تقوم بتحصيل أكثر للمعلومات في وقت أقل، وهذا على عكس الطلاب الذين لا ينظمون وقتهم فهم يهدرون كثيراً من الوقت ويتعلمون بنسبة أقل.

ب) ضع خطة للفصل الدراسي:

يحسن أن تقوم في بداية كل فصل دراسي بوضع خطة إرشادية لك للاستعداد للاختبار، وترجع قيمة وضع خطة للمذاكرة في الفصل الدراسي في أنها تساعدك على إدارة وقتك، ومن ثم تستطيع قضاء الوقت فيما هو مطلوب بالتحديد.

خطط أن تخصص الجزء الأكبر من وقتك للمتطلبات التي تعطيك نسبة أعلى من الدرجات.

فعلى سبيل المثال: قد يكون لديك مقرر دراسي يتطلب ثلاث مقالات بنسبة ١٠ في المائة، واختبارين بنسبة ٢٠ في المائة، وامتحاناً نهائياً بنسبة ٣٠ في المائة، فيجب أن تتأكد من قضاء معظم وقتك في

الاستعداد للمتطلبات التي تعطيك نسبة أعلى من الدرجات. بمعنى آخر، يمكنك أن تبذل جهداً كبيراً في مقال أو مقالين ولكن الدرجات الأكثر تكون مخصصة للاختبارين أو للاختبار النهائي. هذه طريقة سهلة لعمل خطة دراسة وهي أن تضع جدولاً بسيطاً يحتوي على كل المعلومات ذات الصلة، ودونك مثلاً على هذا:

الأسبوع	القرن الدراسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١	مقال ٪١٠						اختبار ٪٢٠			اختبار ٪٢٠				الاختبار النهائي ٪٥٠	
٢	اختبار قصير ٪١٠					اختبار قصير ٪١٠			امتحان ٪٢٠					الاختبار النهائي ٪٦٠	
٣	اختبار ٪٢٠						اختبار ٪٢٠			اختبار ٪٢٠				الاختبار النهائي ٪٦٠	
٤	اختبار ٪١٠					اختبار ٪١٠				اختبار ٪١٥				الاختبار النهائي ٪٤٠	

يمكنك باستخدام طريقة الجدول أن تلقي نظرة سريعة على الاختبارات والواجبات لكل مقرر من مقرراتك الدراسية، ويستحسن كذلك أن تضع المحووظات على خطة الفصل الدراسي الخاصة بك عندما تكون لديك مناسبات اجتماعية ضخمة والتزامات أخرى قد تؤثر على المذاكرة، ويوضع الجدول فإنك ستتحكم في كل هذه الأمور وتكون لديك القدرة على توزيع الوقت بدون قلق.

نصيحة للطالب: ضع خطتك للدراسة حيثما يمكن أن تراها

- ◀ ضع جدولك على الحائط من الجهة المقابلة للمكتب. وربما تحتاج أيضاً أن تضع نسخة منه في مفكرتك.
- ◀ واجعل جدولك محدثاً لتكون لديك صورة واضحة عن عبء العمل.

وسيوضح لك الجدول متى تحتاج إلى أن تبدأ عملاً لكي تفي بالمواعيد النهائية للاختبارات. استعد ووزع وقتك كل يوم.

ج) المفكرات الإلكترونية:

ربما تحتاج إلى استخدام مفكرة إلكترونية أو تقويم الكتروني، حيث يمكن برمجتها لقبول التواريخ والأوقات والأحداث التي يمكن أن تضعها في ذاكرة الحاسوب. وبعضها أيضاً يوجد فيه ميزة تحميل المعلومات على حاسوبك الخاص.

ونظراً لأن هذه الأجهزة صغيرة الحجم وسهلة الاستخدام، فإنك تحتاج إلى أن تعرف كيف تستخدمها وكيف تجعل تقويمك مواكباً للأحداث، وهي لا تكاد تختلف عن المفكرة العادية المكتوبة بخط اليد سوى أنها سهلة الاستخدام. وبغض النظر عن نوع المفكرة التي تود استخدامها، فإنه من الأهمية بمكان أن تقوم بطباعة التقويم حتى تتمكن من الاطلاع على جدول أعمالك في أي وقت. ولاكتشاف المزيد عن التقاويم الإلكترونية قم بالتحدث إلى غيرك من الطلاب والأصدقاء الآخرين وقم بزيارة متاجر الحاسوب للتعرف على كيفية عملها.

وأفضل نصيحة هي أن تستخدم ما ينفعك ويناسبك. فالتقويم الإلكتروني أو التقويم اليدوي كل له مزاياه. والأمر المهم هو أن تجعل جدول أعمالك مواكباً للأحداث وتقوم بمراجعتك بانتظام وتخطط لمذاكرتك.

د) ضع خطة يومية:

إن وضع خطة يومية يجعلك منظماً وعلى أهبة الاستعداد كل يوم، وهي مسألة بسيطة تتطلب منك القيام بأربعة أشياء فقط، وهي أن:

١- تضع قائمة بالمهام التي يجب عليك إنجازها.

٢- تقوم بتوضيح الأولويات (مستخدماً أرقام ١، ٢، ٣، ...) .

٣- تقدر الوقت الذي تحتاجه لإكمال المهمة.

٤- تضع علامة (✓) أمام ما قمت بإنجازه.

المهمة	الأولوية	الوقت	الإنجاز (ضع علامة ✓)
المذاكرة لاختبار الفقه	١	ساعتان	✓
مراجعة مذكرات الفقه	٢	ساعتان	
حل واجبات التفسير	٣	ساعتان	
الذهاب إلى مركز اللياقة البدنية	٤	ساعتان	

نصيحة للطالب: ابتعد عن الشواغل وحافظ على خطتك.

ربما يحلوك الخروج مع بعض الأصدقاء وإهمال المذاكرة، فكن شجاعاً وقل: "لا"، وبهذا ستحصل على مزيد من الوقت ومزيد من الدرجات بالمحافظة على خطتك. ويمكنك أيضاً أن تلتقي بأصدقاء وتقوم بأمر آخرى بعد الانتهاء من مذاكرة دروسك.

هـ) شجع نفسك:

يساعدك تحفيز الذات على النجاح في الاختبار وفي الجامعة. فالتحفيز يأتي من وجود أسباب وجيهة وراء ما تقوم به من أشياء. فإذا كنت متحمساً ومستمتعاً بالمذاكرة فإنك إذاً في طريقك نحو النجاح. وفيما يلي بعض الأفكار المفيدة لزيادة تحفيزك الذاتي:

◀ **تابع الإنجازات التي حققتها** : وذلك بوضع علامة على المهام في خطتك اليومية، والنظر مرة أخرى إلى درجاتك الجيدة ونجاحك فهذا يزيد من تحفيزك.

◀ **قدم لنفسك مكافأة** : ضع في جدول أعمالك واحداً أو اثنين من المناسبات الإيجابية كل يوم. وقم بمكافأة نفسك على المذاكرة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تذاكر طوال اليوم فكافئ نفسك بوقت راحة لشرب قرح من القهوة مثلاً أو وقت اجتماعي تقضيه مع الأصدقاء.

◀ **ضع النجاح نصب عينك** : فكر في روعة اجتياز كل اختباراتك، وتصور تهنئة الأهل والأصدقاء لك لنجاحك في الجامعة هذا العام. فكر في مستقبلك الوظيفي وما ترغب في تحقيقه والوصول إليه.

◀ **احرص على أن يكون لديك شريك في المذاكرة** : معظمنا يعرف قيمة أن يكون جزءاً من فريق، وأن يكون كل منا مسؤولاً عن الآخر. فأن تجد شريكاً تستطيع أن تراجع معه مذكراتك وتطور فهمك معه أمر له قيمته. ويمكنك أن تتبادل مع صديق المذاكرة المواد الدراسية والمذكرات والكتاب المقرر، ويمكنك أن تتحقق من فهمك، وأن يسأل كل منكما الآخر، وتحصل على تغذية راجعة على واجباتك.

◀ **خذ وقت راحة من المذاكرة** : يفضل أن تريح ذهنك من حين لآخر، وأن تأخذ قسطاً من الراحة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت في المكتبة فقم وتجول لمدة خمس دقائق كل ساعة أو نحو ذلك، فهذه فرصة للصفاء الذهني والراحة، وابتعد عن أي شيء يشتت الانتباه، وكن حازماً مع نفسك فيما يتعلق بمواصلة المذاكرة والعمل بعد انتهاء الدقائق الخمسة.

و) الممارسة سبيل التفوق والكمال:

إن الممارسة تعمل على بناء الثقة لديك، بمعنى أن توفن أنك ستنجح في دراستك وفي اجتياز الاختبار الخاص بك، فالثقة تأتي كنتيجة لوجود تجارب إيجابية وناجحة، وفيما يلي ثلاث طرق لبناء الثقة لديك:

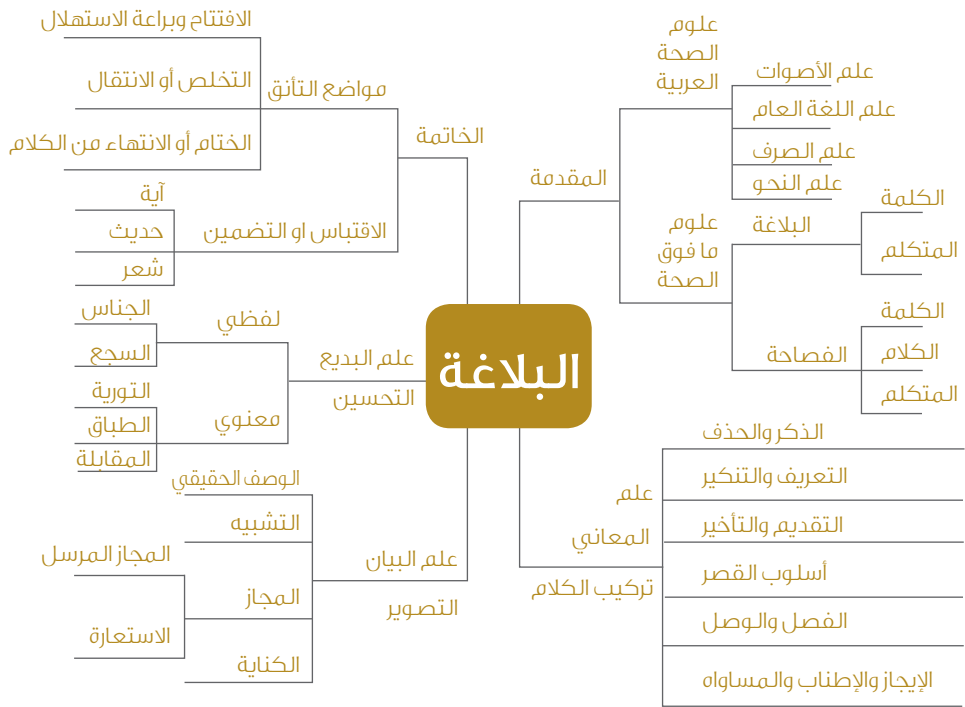
أولاً: التدريب على تدوين الملاحظات: يمكنك أن تحسن من قدرتك على كتابة الملاحظات في جو من الهدوء والسكينة وأنت في بيتك. شاهد أخبار المساء أو برنامجاً وثائقياً. دون ملاحظات مفصلة حول كل قصة في الأخبار حتى يتكون لديك تلخيصاً جيداً للنقاط الرئيسية، وللتأكد من وضوح الملاحظات لديك اطلب من أحد أفراد الأسرة أو صديق لك أن يقرأها. وإذا قمت بتكرار تمرين تدوين الملاحظات لمرات قليلة فهذا يؤكد أنك قد عرفت جيداً كيفية تدوين الملاحظات بفاعلية. ومن خلال الممارسة ستتمكن من زيادة السرعة والدقة والثقة عندك.

ثانياً: التدريب على الاختبارات القصيرة: إن من أفضل الطرق المتبعة في بناء الثقة في مواجهة الاختبارات هي أن تقوم بحل بعض الاختبارات التجريبية. اسأل الأستاذ إن كانت هناك اختبارات تجريبية متاحة أم لا. وراجع الكتب المدرسية والمصادر الموجودة على الإنترنت للبحث عن الاختبارات والاختبارات القصيرة حول الموضوع. ويمكن أن تعمل مع أصدقاء آخرين أيضاً على تصميم اختبار تجريبي حول المادة، وهذا يساعدك على الاستعداد للاختبار الحقيقي.

ثالثاً: التدريب على الاختبارات الطويلة: حاول أن تجد طالباً أكبر منك سناً أو مدرساً لديه معرفة بالمادة ويرغب في قراءة مقالاتك. قم بإعداد مقالين قصيرين (من حوالي ٢٥٠ كلمة مثلاً)، واطلب من الشخص الآخر القيام بمراجعة مقالك وأن يعطيك تغذية راجعة محددة. وتذكر أنه من الأفضل أن تقوم بالممارسة في وقت مبكر بدلاً من أن تكتشف في الاختبار أن إجاباتك لم تكن كافية للغرض.

ز) الخرائط الذهنية لتحسين الذاكرة:

الخريطة الذهنية هي شكل توضيحي يعطي ملخصاً توضيحياً لكل المعلومات الأساسية المستقاة من المحاضرات وكل أنشطة الدرس. والخرائط الذهنية ترتب بطريقة منطقية وفقاً للمفاهيم والمبادئ والأفكار الرئيسية، فيتم تقسيم كل عنصر أو موضوع إلى مجموعات أو فروع أو موضوعات.



يمكن أن تكون الخريطة الذهنية مصدراً مهماً جداً للمذاكرة من خلال تقديم الأفكار في شكل توضيحي أو مرئي. فالخريطة الذهنية تشجعك على تصور وإدراك المفاهيم بطريقة ذات معنى. أضف إلى خريطةك الذهنية باستمرار ما تكتسبه من معلومات مهمة للاختبارات، وستكبر خريطةك الذهنية مع مرور الوقت ويكون لها فروعاً كثيرة. استخدم ورقة ذات حجم كبير كي تتمكن من إضافة ما تحتاج إليه من تفاصيل دون الخروج عن المساحة المتاحة.

٣) الأداء الجيد في الاختبارات:

أ) التعامل مع رهبة الاختبار:

يرغب كل طالب في أن يدخل الاختبار وهو مفعم بالثقة. ومع ذلك غالباً ما يكون هناك توتر ومخاوف من الاختبارات قد تعيق الطريق أمام الأداء الجيد، وفيما يلي طريقة لمساعدتك في الاسترخاء واستبدال المشاعر السلبية بالهدوء والثقة؛ فقم بتجربتها قبل الشروع في الاختبار:

أولاً: تعلم كيف تكون هادئاً:

- ◀ اذكر الله عز وجل، فالله تعالى يقول: ”ألا بذكر الله تطمئن القلوب“.
- ◀ توقع أن تكون هادئاً: قل لنفسك: ”أنا سأهدأ الآن“. ”حان الوقت لأن أهدأ وأنا سأسترخي ملقياً ظهري للخلف وسأبدأ العمل“.
- ◀ حاول أن تجد مكاناً هادئاً: يمكنك أن تهدأ في أي مكان، في المنزل أو في مكان هادئ في الجامعة (مثل المكتبة أو حجرة دراسة شاغرة، أو ما إلى ذلك). خصص وقتاً ملائماً للاسترخاء في جدولك اليومي.
- ◀ أرح نفسك: فمعظم الناس يسترخون عن طريق الجلوس ولكن يمكنك أن تسترخي أيضاً في وضع الوقوف إذا كنت تشعر بالراحة. ومن الأفضل عدم الاستلقاء فليس هذا هو وقت النوم بل وقت التركيز على الاسترخاء الذهني.
- ◀ ركز على طريقة التنفس: أغمض عينيك وقم بالتنفس. استمع إلى الصوت الهادئ والهواء يتدفق داخل رئتيك وخارجها. تنفس بعمق وبشكل منتظم بحيث تكون مرتاحاً. قل لنفسك: ”استرخ“ وقسم الكلمة إلى جزأين، جزء منها في الشهيق والآخر في الزفير. قم بتكرار هذا لمدة دقيقة أو نحو ذلك.
- ◀ الاسترخاء العضلي التدريجي: قم بالتركيز على كل عضلة من عضلات الجسم على حدة. ابدأ بعضلات الجبين حتى تشعر بأنها أصبحت مرتخية.. دافئة.. مجعدة.. مرتاحة. الآن انتقل إلى الحاجبين.. قم بإرخائهما، ثم عضلات الخدين والضم.. انظر كم هي مرتخية. دعها حتى ترتاح. الآن انتقل إلى عضلات الفك.. اجعلها تهدأ وترتخي قم بتكرار هذا مع الذراعين والظهر والقدمين. فلندع التوتر. اشعر بأنها دافئة ومسترخية تماماً. تصور مكاناً ساراً حيث ترغب أن تكون فيه، واسمح لنفسك أن تكون هادئاً وساكناً ومسترخياً. وينبغي أن تستمر جلسة الاسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة.

ثانياً: اقترح على نفسك اقتراحات إيجابية:

عندما تكون مسترخياً فإنك تشعر أن جسمك يرتاح، فيدق القلب ببطء ويبطئ معدل تنفسك، ويكون ذهنك أقل نشاطاً ولكنه يعي تماماً ما يحدث.

حاول في وقت استرخائك أن تقوم ببعض الاقتراحات المذكورة أدناه، وقل لنفسك هذا الكلام عندما تكون في غاية الاسترخاء:

- ◀ أنا مسترخ.
- ◀ أنا أستطيع التركيز جيداً.
- ◀ أنا لدي كل ما أحتاج إليه للاستعداد للاختبار.
- ◀ أنا أعرف كيف أستعد للاختبار.

ثالثاً: ارجع إلى وضعك المعتاد ببطء:

عدّ ببطء من واحد إلى خمسة، وأشعر نفسك بأنك تصبح أكثر يقظة مع كل عدد. وعدّ ببطء من خلال شد وإرخاء كل عضلة من عضلات جسمك. وعندما تصل إلى العدد خمسة، قم بفتح عينيك.

ب) قم بعمل مراجعة نهائية:

تكون المراجعة النهائية قبل الاختبار بيوم وليلة. ويمكن أن تستيقظ مبكراً لعمل بعض المراجعة صباح يوم الاختبار ولكنه من الأهمية بمكان أن تترك لنفسك فسحة من الوقت للاستعداد للاختبار. فهذا الوقت هو أفضل وقت لتعزيز تعلمك من خلال المرور على النقاط الرئيسية والمعلومات التي من المحتمل أن تحتاج إليها.

من الأفضل أن تستخدم أدوات المساعدة على المذاكرة التي قمت بتطويرها بالفعل، لا أن تلجأ لاكتشاف أدوات جديدة. من الآن ينبغي عليك أن تعمل تلخيصات وكروت ومخططات تمهيدية وخرائط ذهنية. قم بالمرور على هذه الأشياء واستخدمها كإشارات تلميحية لاستدكار كل المعلومات التفصيلية.

- ◀ قم بتصميم منهجك في المراجعة حتى تتبعه.
- ◀ اسأل نفسك بعض الأسئلة حول كل موضوع، واجعل أسئلتك تقوم على أساس ما تعرف أنه مهم.
- ◀ وراجع ملاحظتك لترى هل قمت بالإجابة الصحيحة على الأسئلة.
- ◀ أغمض عينيك حتى تتصور الخريطة الذهنية، وأطلق العنان للذهن ليرى الموضوعات الرئيسية وكيف تم ترتيبها.

- ◀ توقع ما سيأتي لاحقاً: عند قراءتك لأي موضوع أو فكرة، فكر في النقاط الرئيسية التي سترد في ملاحظتك التي ستتبعها.
- ◀ أسئلة شريك المذاكرة: خذ جولة مع زميل الدراسة وليسأل كل واحد منكما الآخر بعض الأسئلة، ثم قم بالتحقق من إجاباتك.

ج) تحكّم في جسمك ومزاجك:

إليك فيما يلي بعض النصائح التي يمكنك استخدامها لتجعلك مستعداً للاختبار:

- ◀ تجنب الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على الكافيين.
- ◀ احصل على قسط جيد من النوم في الليالي التي تسبق الاختبار.
- ◀ توقع أن تشعر بالتوتر: فمن الطبيعي أن تشعر ببعض التوتر والقلق.
- ◀ تناول طعاماً صحياً.
- ◀ قم بعمل استرخاء للحد من القلق.
- ◀ اجعل حياتك متزنة.

د) ابدأ بداية جيدة:

- ◀ استيقظ مبكراً.
- ◀ تناول وجبة الإفطار.
- ◀ تحقق من المكان الذي ستؤدي فيه الاختبار.
- ◀ تأكد من وقت البدء.

هـ) أثناء الاختبار:

- ◀ خصص جزءاً من الوقت في بداية الاختبار لإكمال معلومات التعريف بك، وتأكد من أنك قمت بملأ المعلومات صحيحة.
- ◀ حدد وقتاً لقراءة الأسئلة: خصص جزءاً قصيراً من الوقت لقراءة ورقة الأسئلة. فهذا الوقت مهم لفهم الأسئلة. وبقراءة الأسئلة بتمعن يمكنك أن تضع خطتك للإجابة على الاختبار.
- ◀ قم بتوزيع الوقت: استخدم قائمة أولويات للإجابة على الأسئلة لتقرر الوقت الذي تستغرقه في كل منها. تأكد من أنك قمت بتخصيص الوقت الكافي حتى لا يداهمك الوقت. تخصص بعض الدقائق لتنظيم الوقت يمكن أن يكون له فائدة كبيرة في تحصيل الدرجات.
- ◀ كن مرتباً: ضع في الاعتبار أن هناك شخصاً ما سيقراً إجابتك ويدقق فيها. فالكتابة الواضحة والمقروءة تمكن صاحبها من الحصول على بعض الدرجات.
- ◀ راجع ورقتك: خصص بضع دقائق قبل نهاية الاختبار لتدقيق ومراجعة الإجابات، فهذا الوقت مهم ومفيد لتصحيح أية أخطاء إملائية، ولإضافة أية معلومات إضافية.
- ◀ قم بممارسة تعديلات الدقائق الأخيرة كفرصة للحصول على بعض الدرجات في الاختبار.



٣) نصائح تتعلق بأنواع معينة من الاختبارات:

يقدم هذا الجزء الأخير مشورة محددة بشأن مختلف أنواع الاختبارات. استخدم هذه الأساليب والطرق التي تساعدك على كسب علامات إضافية.

أ) الاختبارات المقالية:

◀ إن من أهم الأشياء التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار عند كتابة مقال ما، الفهم الصحيح للسؤال وكيفية الإجابة عليه. امض بعض الوقت في قراءة المطلوب، فعلى سبيل المثال، قد تُسأل عن أسلوب معين في حل المشكلات، فتقوم بوصف هذا بالتفصيل ولكن مع ذلك يغيب عنك جوهر السؤال، أي ضع في حسابك المزايا والعيوب ومن السهل عند الاندفاع أن ترتكب الأخطاء.

◀ قم بقراءة وتفسير الأسئلة بدقة؛ تأمل ما الذي يتناوله السؤال وكيف يمكنك التعامل معه؛ ضع خطأً تحت المصطلحات والكلمات والعبارات الأساسية؛ فكر فيما يطلبه السؤال منك، فعلى سبيل المثال: **حلل:** صف الأفكار الرئيسية والعلاقة بينها ومعانيها وما إلى ذلك.

قارن: النظر في أوجه التشابه والاختلاف.

عرف: أعط تعريفاً للمصطلحات وشرح ما تعنيه.

فاضل: اذكر المزايا والعيوب، والفوائد والمضار.

انتقد: اعرض الإيجابيات والسلبيات.

ناقش: صف الحدث أو المفهوم أو الهدف مشيراً إلى الجوانب الإيجابية والسلبية.

راجع: استعرض النقاط والخصائص والاعتبارات الرئيسية.

قيم: رجح الأدلة وأشار إلى السمات الإيجابية والسلبية، والمزايا والعيوب.

لخص: اعرض لمحة عامة عن النقاط والميزات والاعتبارات الرئيسية... الخ.

◀ دون أفكارك المبدئية، ولا تقلق بشأن التفاصيل؛ هذا يشبه ”العصف الذهني“ الذاتي؛ أنت تبحث عن أفكار حول كيفية الإجابة على هذا السؤال؛ نظم أفكارك وضع مخططاً تفصيلياً. هذه وسيلة جيدة لتعطيك هيكل المقال. ودونك مثلاً بسيطاً:

1- صف المفهوم.

2- اشرح كل صفة من صفاته.

3- ناقش المزايا والعيوب.

4- لخص المفهوم وكيف يمكن تطبيقه على الواقع.

◀ اكتب مقالاً مستخدماً الخطوط العريضة التي قمت بإعدادها، وراقب الساعة.

◀ فيما يلي بعض النقاط المهمة التي يجب عليك مراعاتها عند كتابتك للمقال:

1. في البداية اشرح بوضوح الغرض من كتابة المقال، وعلى سبيل المثال ”إن الغرض من هذا المقال هو مقارنة ناقدة للمزايا والعيوب...“

2. ركز على النقاط الرئيسية التي ترغب في تقديمها.

3. استخدم كلمات من السؤال، وعلى سبيل المثال ”فيما يلي المزايا والعيوب ويليها وصف للطريقة التي يمكن أن يتم من خلالها تطبيق هذا الأمر.“

◀ قم بقراءة مقالك لتدقيق الأخطاء الإملائية والأشياء التي تريد تغييرها. فقد ترى أن تستخدم

تعبيراً أكثر وضوحاً لتناول موضوع ما، ومن ثم يمكنك أن تقوم بالتحسينات.

◀ انتبه للوقت: استخدم وقتك بحكمة لاستكمال أسئلة المقال كما هو مطلوب.

ب) الأسئلة ذات الإجابات القصيرة:

إن الهدف الرئيس من أسئلة الاختبار التي تتطلب إجابات قصيرة هو الاختصار والتركيز، فاعتبرها مقالاً قصيراً، واذكر النقاط الرئيسية دون الخوض في التفاصيل أكثر من اللازم.

◀ ضع خطأً تحت الكلمات أو العبارات الرئيسية في السؤال.

◀ احرص على الالتزام بما يطلبه السؤال منك.

◀ ابتعد عن الأمثلة المعقدة.

◀ اكتب النقاط التي تعتقد أنها الأهم.

- ◀ استخدم القوائم للمقارنة والمفاضلة، على سبيل المثال: المزايا والعيوب.
- ◀ استخدم الألفاظ والكلمات والعبارات المهمة.
- ◀ ضع خطأً تحت الأمور المهمة لتأكيدهما.

ج) الأسئلة ذات الخيارات المتعددة:

- تعتبر اختبارات الخيارات المتعددة مشهورة؛ لأنها سهلة التصحيح، ويمكن تحليل نتائجها، كما يمكن استخدامها لفحص المفاهيم العليا ومهارات التفكير.
- ◀ استعد قبل الموعد المحدد: قد يكون من المجدي الحصول على نماذج اختبارات سابقة، بحيث يمكنك التدرب عليها في وقت مبكر؛ اسأل أستاذك عن ذلك أو تحقق مما إذا كان هناك أي اختبارات قصيرة متاحة في الكتاب المقرر أو عبر الإنترنت.
- ◀ تحقق من عدد الأسئلة ومقدار ما يستحقه كل سؤال وسيساعدك ذلك على اتخاذ قرار بشأن الوقت الذي يتطلبه كل سؤال للإجابة عليه.
- ◀ قم بقراءة كل سؤال بعناية فائقة بحيث تتمكن من معرفة ما هو مطلوب تماماً؛ فقد لا تكون الأسئلة في بعض الأحيان مكتوبة بشكل واضح، أو ربما يكون هناك أكثر من جواب صحيح للسؤال، وعليك في هذه الحالة إعادة قراءة السؤال واختيار أفضل إجابة.
- ◀ إذا واجهك سؤال صعب انتقل إلى السؤال التالي: استغل الوقت أولاً في الإجابة عن الأسئلة التي تعرفها، ومن ثم الإجابة على الأسئلة الأكثر صعوبة.
- ◀ أجب عن كل سؤال، فعادة ليس هناك تأثير للاختيارات الخاطئة على الدرجة المستحقة.
- ◀ تحقق من ورقة إجابتك لترى أنك قمت بتسجيل إجاباتك في الأماكن الصحيحة. وتحقق أيضاً من صحة مطابقة المعلومات.

د) أسئلة صح أم خطأ:

- معظم النصائح المتعلقة بأسئلة صح أم خطأ هي نفس النصائح المتعلقة بأسئلة الخيارات المتعددة، فتأكد من قراءة الأسئلة بدقة حتى يتسنى لك فهم المطلوب، وضع خطأً تحت الكلمات أو العبارات الرئيسية، وتحقق مما إذا كان هناك تأثير للإجابات الخاطئة.

هـ) أسئلة المطابقة (المزاوجة):

تأتي أسئلة المطابقة (المزاوجة) عادة على شكل عمودين، ويطلب من الطالب ربط كل كلمة بما يناسبها، فعلى سبيل المثال، قد يكون هناك قائمة من المصطلحات وقائمة من التعريفات.

- ◀ اقرأ كل عمود قبل البدء للحصول على فكرة عامة عن العناصر.
- ◀ ابدأ بالنقاط التي تعرفها ويسهل عليك توصيلها.
- ◀ ابحث عن أنسب المتطابقات لأصعب العناصر.
- ◀ حاول العمل في كل اتجاه، فهذا سوف يساعدك في كثير من الأحيان للوصول إلى الربط بين العناصر لتكون متطابقة.
- ◀ إذا كنت غير متأكد بشأن نقطة ما فعليك بالتخمين.

و) اختبارات الكتاب المفتوح:

قد تكون اختبارات الكتاب المفتوح صعبة للغاية، وتحتاج إلى استعداد شبيه بالاستعداد لأنواع الاختبارات الأخرى، لكن الميزة الرئيسية فيها هي أن لديك كل المعلومات المفصلة المتاحة للإجابة على الأسئلة. ومن المهم أن تكون على دراية ومعرفة بالمادة وبكيفية التعامل مع أنواع معينة من الأسئلة.

ويصعب تحقيق هذا في كثير من الأحيان لأنه يُطلب منك تقديم ردود حاسمة، لها ما يبررها بشكل جيد بمعلومات من الكتاب. وفيما يلي بعض الاقتراحات العملية للتعامل مع هذا النوع من الاختبارات:

- ◀ عليك بالاستعداد الجيد من خلال معرفة الكتاب والمواد الأخرى التي يسمح لك بإحضارها داخل الاختبار.
- ◀ عليك بالمراجعة في وقت مبكر، لمعرفة ما إذا كانت هناك أية أمثلة على أسئلة اختبار الكتاب المفتوح.
- ◀ تحقق من الطلاب الآخرين الذين أخذوا المقرر الدراسي من قبل؛ لمعرفة ما إذا كانوا قد أخذوا اختبار الكتاب المفتوح من قبل، فربما يكون لديهم بعض النصائح الجيدة ونماذج من الأسئلة.
- ◀ قم بقراءة أسئلة الاختبار بعناية، مع تدوين بعض الملاحظات الموجزة حول النقاط الرئيسية التي ترى أنها ينبغي أن تكون في إجابتك.
- ◀ عليك بالرجوع إلى الإرشادات بشأن الاختبارات المقالية وأنواع الأسئلة الأخرى المبينة أعلاه، حيث أن تلك المعلومات تنطبق أيضاً على اختبارات الكتاب المفتوح.

ز) الاختبارات العملية:

قد يستخدم في مقررات العلوم والتقنية اختبارات معملية عملية، وقد يأخذ هذا شكل منصات عمل، يطلب منك من خلالها أن تنتقل من عينة لأخرى، أو من تجربة إلى أخرى من أجل إثبات كفاءتك، والإجابة عن الأسئلة. وعادة ما تكون المهمة هي تحديد المواد، وتحديد ما إذا كان الحل صحيحاً أم لا.

- ◀ قم بدراسة وافية لعملك المعمل والتجارب التي قمت بإجرائها.
- ◀ قم بفحص عينات مختلفة بحيث تكون المعالم مألوفة لديك.
- ◀ ادرس مع طلاب آخرين، وقم بالتدرب على طرح الأسئلة والإجابة عنها.
- ◀ احصل على أكبر قدر ممكن من الوقت في المعمل، بحيث تعتاد على جميع الإجراءات والعينات والعمليات.
- ◀ تحقق من وجود أية اختبارات متاحة لأعوام سابقة، أو ما إذا كان الطلاب الذين أنهوا المقرر الدراسي بالفعل يمكن أن يشاركوا في تقديم تجاربهم حول الاختبار.

الخلاصة:

- ١- إن أفضل طريقة للاستعداد للاختبار هي جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الاختبار، ومن المرجح أن تتمكن من الحصول على أوراق اختبارات سابقة، أو نماذج اختبارات يمكن استخدامها لمساعدتك على الاستعداد، فمعرفة محتوى وآلية الاختبار تعينك على الاستعداد بشكل فعال.
- ٢- ذاكر ما تعرفه وما لا تعرفه، وتأكد من مذاكرة الموضوعات التي لم تفهمها بشكل جيد.
- ٣- اسأل أستاذك عن الأشياء التي لا تفهمها، وقم بإطلاعه على ملحوظاتك بحيث تشعره أنك تبذل كل ما بوسعك لتتجح.
- ٤- تحقق مما إذا كان هناك أية نماذج اختبارات من السنوات السابقة موجودة عند أستاذك أو في المكتبة.
- ٥- حاول إيجاد شريك للمذاكرة أو انضم إلى مجموعة مذاكرة، بحيث يمكنك العمل معهم، ودعم بعضكم بعضاً. وقوما بمراجعة الموضوعات سوياً، أو على الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني... الخ.
- ٦- قم بمكافأة نفسك كل يوم على المذاكرة، وضع في الجدول الزمني نشاطاً ممتعاً تقوم به بعد الانتهاء من المذاكرة.
- ٧- استخدم طرق الاسترخاء وأساليب "الاستعداد" بحيث تكون على استعداد جيد للاختبار.
- ٨- تحقق من زمان الاختبار ومكانه، للتأكد أنك تعرف المكان والإجراءات.
- ٩- اقرأ ورقة الاختبار كاملة بتمعن، بحيث يمكنك اتخاذ قرار بشأن أفضل نهج لإكمال الاختبار، وأجب عن الأسئلة التي تعرفها قبل التي لا تعرفها.
- ١٠- اقرأ بعناية للتأكد من فهم السؤال وما يطلب منك القيام به، وضع علامات ودوائر وخطوط تحت وحول الكلمات والعبارات الرئيسية.
- ١١- الإدارة الجيدة للوقت أمر ضروري، فخصص الوقت الذي سوف تحتاج إليه للإجابة على كل سؤال من الأسئلة، ولا تترك الوقت يداهمك، واستخدم الوقت المتاح لإظهار كل ما تعرفه ثم أجب عن الأسئلة التي لست متأكداً منها في آخر الوقت.
- ١٢- استعن بالله عز وجل في كل خطوة تخطوها، وادعه أن ييسر لك، ويوفقك.

مع أطيب الأمنيات لك بمستقبل مشرق،،،