



|| أعودك لتجربة هذه المهارات والطرق ، فهي ستقودك إلى النجاح والتفوق باذن الله ولا تنسنا من دعائك ||

- قبل الاختبارات (كيف تذاكر؟)

- ١ - قسم الكتاب إلى وحدات للدراسة .
- ٢ - حدد لكل مادة عدد الأيام التي تحتاجها .

٣ - وزع المواد بتقسيمها على الأيام .

م	اليوم	التاريخ	المادة	الوحدات
١	السبت	١١/٤	رياضيات	الفصل الأول والثاني
٢	السبت	١١/٤	رياضيات	الفصل الثالث والرابع
٣	الأحد	١١/٥	فقه	كليه
٤	الاثنين	١١/٦	نحو	من ص ١ إلى ص ٤٥

مثال :

م	المواد	عدد الأيام
١	رياضيات	٣
٢	نحو	١
٣	فيزياء	٢

مثال :

- ٤ - خذ فترات راحة (كل ٣٠ دقيقة مذاكرة ١٠ دقائق راحة) .
- ٥ - حاول التلخيص واستخدام البطاقات (للتعريف ، للقوانين) .

- ليلة الاختبار (ماذا تفعل؟)

- ١ - اقرأ ملخصاتك وبطاقتك .
- ٢ - لا تفرط في المذاكرة (راجع فقط) .
- ٣ - قلل من المنبهات (شاي - قهوة - كولا ...) .
- ٤ - كرر الرسائل الإيجابية لنفسك .
- ٥ - لا تنسى الأذكار .
- ٦ - نائم مبكراً .

- صباح الاختبار (ماذا تعمل)

- ١ - تناول طعام الافطار (مهم جدا) .
- ٢ - احضر مبكراً (قبل وقت الامتحان ب ١٠ أو ١٥ دقيقة) .
- ٣ - حافظ على تركيز عقلك (أي لا توشوش على ذهرك) .
- ٤ - لا تراجع قبل وقت الامتحان .

- في قاعة الاختبار (ماذا تفعل)

- ١ - كن هادئاً (إن أعطيت ورقة الاجابة البيضاء فاكتب اسمك ورقمك والبسملة مثلاً) .
- ٢ - تعلم فن الاسترخاء الذاتي (وأحسن طريقة إلى ذلك ذكر الله عزوجل) .
- ## الخبطة السرية :: الانسان إذا كان في حالة استرخاء يستطيع أن يتذكر :: ##
- ٣ - اقرأ الأسئلة كاملة .
- ٤ - ابدأ حل الأسئلة السهلة .
- ## (وهنا ملاحظة : عند البدء في حل الأسئلة السهلة يتبادر إلى ذهنك قانون أو إجابة لسؤال صعب أو متوسط . في هذه الحالة دع السؤال السهل وانتقل إلى السؤال الذي تذكرته واكتب الإجابة ثم عد لسؤالك الأول) . ##
- ٥ - افهم المطلوب من السؤال .
- ٦ - اقلب الورقة وارتاح عند وجود سؤال لم تعرف حله (وإذا كنت تستطيع السيطرة على نفسك فتم) .
- ٧ - ابتعد عن محاولة الغش .
- ٨ - زمن الإجابة دائماً أطول من الوقت الذي تحتاجه فلا تستعجل بالخروج من القاعة .

أخيراً :

لا تفكر في الاختبار السابق وحضر نفسك ذهنياً ونفسياً للاختبار القادم .