

قواعد أساسية ليحصل
ابنك على التفوق
والنجاح

١ طرقة علمية لمذاكرة ناجحة لتحقيق التفوق في الامتحانات :

بين كثافة المناهج الدراسية، وحرص الطلبة على قراءة واستيعاب كل معلومة وبين ضغط الوالدين قد يفشل الطالب أو الطالبة في تحقيق النجاح في دراسته؛ لذا وجب وضع هذه الإرشادات للطلبة وللوالدين معاً كي يحصل الطالب علي أعلي نسبة تركيز؛ وأيضاً كي يحصل علي أعلي درجة بإذن الله في الامتحانات :

* ابدأ مُذكرة أي موضوع بقراءته كاملاً؛ ثم ركز على النقاط الهامة أو الغير مفهومة .

* اكتب العناصر الأساسية والعناوين الفرعية في كل موضوع أثناء مُذاكرته .

* اكتب المُصطلحات أو الرموز أو أسماء الأشخاص أو التواريخ والأرقام التي تحتاج إلى حفظ باستمرار أثناء المذاكرة .

* اعمل خرائط لبعض الموضوعات التي بها مُصطلحات أو تسلسل ليسهل فهمها وتذكرها .

* اقرأ قراءة جهرية في موضوعات الحفظ ، وقراءة صامتة في موضوعات الفهم أو الحل والتطبيق .

* اشرح لنفسك بصوت مسموع ما ذاكرته .

* اختبر نفسك من وقت لآخر من خلال إجابة أسئلة الكتاب أو وضع أسئلة من عندك .

* خذ راحة قصيرة لا تزيد عن عشر دقائق بعد كل ساعة أو ساعة ونصف مذاكرة .

* في الموضوعات التي تحتاج إلى حفظ وتذكر ، عليك بالقراءة الجهرية مع التكرار والتسميع بين فترة وأخرى مع محاولة الربط بين المصطلحات .

* اربط بعض الموضوعات أو المفاهيم التي تحتاج إلى حفظ بأشياء معروفة (مثل خريطة إيطاليا تُشبه الحذاء ذو الكعب) .

* اطلب المساعدة من والدك أو زميلك أو المدرس في شرح الأمور التي لم تستطع فهمها أثناء المذاكرة .

* أعط أمثلة على بعض الموضوعات التي تدرسها لتساعدك على الفهم والاستيعاب .

* في الموضوعات التي تعتمد التدريب والتطبيق ، عليك بحل عدد من المسائل والتمارين بقدر المستطاع والتعرف على أخطائك في الحل للتركيز عليها أكثر .

* قسم الفكرة الرئيسية في الموضوع إلى عدة عناصر لتمكن من استيعابها .

- * عند مُذاكرة موضوع ما صعب يُفضل أن تقوم بإعادة كتابة هذا الموضوع بأسلوبك الخاص .
- * بعد مُذاكرتك لموضوع معين فم بتلخيصه بأسلوبك الخاص .
- * اعمل جداول مُقارنة لتوضح لك نقاط التشابه والاختلاف بين الموضوعات المُختلفة .
- * اربط ما تذاكره بفكرة من عندك حتى لا تنساه .

كيف تذاكر ليلة الامتحان

- * الاستفادة من المُلخصات التي وضعتها مُسبقاً قبل ليلة الامتحان ومُذاكرتها .
- * بعد مُذاكرة كُل وحدة دراسية حاول حل أسئلة الوحدة أو ضع أسئلة واطلب من أحد والديك اختبارك في الوحدة التي ذاكرتها .
- * ركز ليلة الامتحان على الموضوعات التي لم تستوعبها أو تفهمها من قبل .
- * ركز ليلة الامتحان كذلك على ما أكد المُعلمون على أهميته من موضوعات المُقرر .
- * استخدم الكتابة أثناء المُذاكرة وبخاصة فيما يتعلق بالقوانين الرياضية أو الرموز العلمية أو القواعد اللغوية وغيرها من موضوعات الحفظ .
- * لا تُكثر ليلة الامتحان من شُرب المُنبهات مثل الشاي والقهوة .

- * لا تُكثر من السهر ليلة الامتحان حتى لا يُؤثر ذلك على درجة تركيزك أثناء الامتحان .
- * جهز الأدوات التي ستحتاج إليها في الامتحان .
- * تأكد من مكان انعقاد امتحان المقرر وزمانه .
- * لا يُفضل ليلة الامتحان المذاكرة مع الأصدقاء وذلك لضيق الوقت والحاجة إلى التركيز على الموضوعات المهمة أو غير المفهومة بالنسبة لك .
- * لا تنس قبل النوم أن تدعو الله بالتوفيق والنجاح في الامتحان ، وكذلك تطلب الدعاء من والديك .

دور الأب والأم أيام الامتحانات

- للأسرة دور كبير في دعم ومُساعدة الأبناء للاستعداد للامتحانات ؛ ولكن يُمكن أن يكون هذا الدور عكسياً ؛ ومن أهم النقاط التي يجب على الأسرة الانتباه لها أيام الامتحانات ما يلي :
- * توفير الجو المناسب للمذاكرة بعيداً عن الضوضاء والإزعاج والضجيج .
- * توفير جو أسري خال من المُشاحنات والشجار والانفعالات النفسية أثناء فترة الامتحانات .

- * توفير الاحتياجات المادية للأبناء أثناء فترة الامتحانات من غذاء جيد وأدوات وغيرها .
- * عدم إعلان حالة الطوارئ في المنزل مع أيام الامتحانات كمنع الدخول والخروج من المنزل والتلفزيون والزيارات أو (الأنشطة الترويحية) مما يزيد من قلق الامتحان لدى الأبناء .
- * مُساعدة الأبناء على تقسيم الوقت أيام الامتحانات بين المذاكرة والراحة والأكل والنوم .
- * تواجد أحد الوالدين أو كلاهما مع الأبناء أثناء فترة المذاكرة مُهم جداً للدعم المعنوي وللمُساعدة وقت الحاجة .
- * ابتعاد الوالدين عن تهديد الأبناء بالرسوب والتخويف من الامتحانات ونتائجها .
- * الاهتمام بتغذية الأبناء أثناء فترة الامتحانات .
- * الدُعاء للأبناء بالتوفيق والنجاح .

ما الذي يفعله الأبناء يوم الامتحان

- * التأكد من أخذ الأدوات التي تحتاجها في الامتحان .
- * الذهاب إلى قاعة الامتحان مبكراً .
- * لا تُحبذ المذاكرة قبل الامتحان بفترة قصيرة (أقل من ساعة) .

* لا تدخل في خلافات أو مشاجرات مع الزملاء أو غيرهم قبل الامتحان .

* عندما تدخل قاعة الامتحان ابدأ بالدعاء (اللهم اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقه قولي) .

* ضع ساعتك أمامك بعد الجلوس لاستخدامها في توزيع الوقت على أسئلة الامتحان .

* عند استلامك ورقة الامتحان ابدأ بكتابة اسمك ورقمك .

* قبل البدء بالإجابة على الأسئلة عليك بقراءة تعليمات الامتحان جيداً لمعرفة ما هو مطلوب منك .

* اقرأ كل أسئلة الامتحان ثم ابدأ بالإجابة .

* ابدأ بالسؤال السهل وأجل الصعب .

* افهم السؤال قبل الإجابة .

* وزع الوقت على الأسئلة بالتساوي إذا كانت الأسئلة متساوية الدرجات أما إذا لم تكن كذلك فأعط السؤال ذو الدرجات الأكثر وقتاً أطول .

* انظر إلى ساعتك بعد الإجابة عن كل سؤال .

* عليك بالتنظيم والترتيب والكتابة بخط واضح مقروء في ورقة الإجابة .

- * إذا كانت هناك أسئلة اختيارية فلا تحل كل الأسئلة وركز وقتك ما هو مطلوب منك .
- * راجع إجاباتك قبل تسليم ورقة الإجابة .
- * إذا استصعب عليك سؤال فقل " يا حي يا قيوم برحمتك استغيث " أو " يا مُعلم إبراهيم علمني " .
- * عندما تشعر بالقلق خُذ نفساً عميقاً ثم اخرج هذا النفس مع استرخاء عضلات جسمك وبخاصة الكتفين وجميع عضلات الجسم .
- * اقنع نفسك بأنك قد بذلت كُل ما يُمكنك في الاستعداد للامتحان وما عليك إلا التوكل على الله .

آداب قاعة الامتحان

- إن للامتحان آداباً عليك مُراعاتها داخل قاعة الامتحان حتى تُجنب نفسك وغيرك العديد من الأمور التي أنت في غنى عنها ومنها ما يلي : -
- * لا تغش ولا تحاول الغش ولا حتى تُفكر في ذلك .
- * لا تُساعد الآخرين على الغش لأنك لا ترضاه لنفسك فكيف ترضاه للآخرين .
- * لا تُدخل معك الدفاتر أو الكتب أو القصاصات أو الملاحظات أو التلخيصات المكتوبة إلى مكان الامتحان .

- * لا تُثر الشك فيك من خلال الهمس أو النظر إلى ورقة جارك أو عمل بعض الإشارات لغيرك .
- * عليك بتنفيذ التعليمات المنصوص عليها في ورقة الأسئلة أو التعليمات الشفوية التي يُصدرها المراقب أو مسئول الامتحان .
- * عليك بحفظ مسوداتك ولا تتركها تتسرب هنا أو هناك عن قصد أو غير قصد؛ وذلك لأن المسودة هي أيضاً في منزلة ورقة الإجابة .
- * اكتب اسمك على المسودة أيضاً، وذلك لتكون مسئلاً عنها؛ كما أنك مسئّل عن ورقة الإجابة النهائية .
- * عليك ألا تُصدر أي حركات أو أفعال أو أصوات تُؤذي الآخرين أثناء الاختبار أو تقلل من تركيزهم الذهني .
- * لا تُلق بعض القصاصات أو الملخصات في جيوبك لاستخدمها إذا سنحت الظروف؛ وتذكر أن النفس أمانة بالسوء .
- * لا تُحاول أن تُقلد من تراه يتجاوز النظام في قاعة الامتحان أو يغش أو يُحاول الغش .
- * تذكر أن الطالب الذي يتمسك بآداب الامتحان يكتسب احترام الآخرين وتقديرهم وينال من قبل ذلك رضي الله وتوفيقه .

ماذا تفعل بعد الانتهاء من أداء امتحان أحد المقررات

- * إذا كنت تعتقد أن أداؤك في الامتحان الذي قدمته ليس بالمستوى المطلوب فحاول أن تُقنع نفسك بأنه يُمكنك التعويض في الامتحانات القادمة؛ وإياك أن تستسلم لليأس والإحباط .
- * لا تُحاول حل أسئلة امتحان المادة التي قدمتها حتى لا تُصاب بالإحباط بعد معرفة إجاباتك الخاطئة مما سيؤثر على دافعك للامتحان التالي .
- * لا تُناقش زملاءك في الامتحان الذي قدمته ولا حتى المدرسين .
- * لا تفتح كتاب المادة التي امتحنت فيها ولا كراسات التحضير بعد الانتهاء من الاختبار .
- * خذ فترة راحة بعد رجوعك إلى المنزل من الامتحان .
- * ركز تفكيرك على الاستعداد للامتحان القادم وحاول نسيان الامتحانات التي انتهت منها .
- * ابدأ بالمذاكرة للامتحان القادم حسب الجدول الذي وضعته لنفسك وذاكر بفعالية .
- * بعد الانتهاء من الامتحانات اجلس بينك وبين نفسك وقوم بطريقة مُذكرتك واستعدادك للامتحان وحاول معرفة مواطن الخلل وكيف يُمكن أن تكون المذاكرة في المرة القادمة أفضل من هذه المرة .

* ضع خطة للمذاكرة للفصل القادم مبنية على ملاحظاتك لهذا الفصل
وابدأ من وقت مُتقدم في الاستعداد للامتحانات القادمة وليس في
وقت مُتأخر.