



الاستعداد لامتحان

من إصدارات
برنامج «كُن حراً»

الاستعداد لامتحان

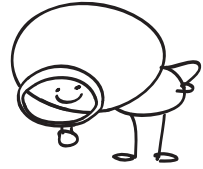
سلسلة **لُون حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م



رقم الناشر الدولي
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:
د.ع. 6993 / 2008 م



المحتوى

قبل الامتحان

ليلة الامتحان

أثناء الامتحان

بعد الامتحان

برنامج «كن حراً» لطفولة آمنة...مراهقة واعية...أسرة متماسكة...مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتهم. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لن حيايتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».



الضغط النفسي الذي نعيشه في أيام الامتحانات

يؤثر بدرجة كبيرة على نتيجة الإمتحان

قبل الامتحانات:

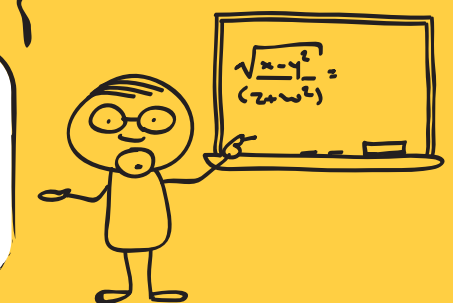
تشكل الامتحانات أزمة متعبة بالنسبة للكثيرين ولكن هذا لا يعني أن هذا هو الوضع الذي علينا أن نعيشه كلما بدأت فترة الامتحانات. فهناك بعض الأمور البسيطة التي تخفف من وطأة الامتحانات، حتى إن البعض يستطيع أن يبقى هادئًا وسعيدًا حتى في ليالي الإمتحانات.

من المهم أن نعرف بأن الضغط النفسي الذي نعيشه في أيام الامتحانات وحتى فترة التحضير لها، يؤثر بدرجة كبيرة على نتيجة الإمتحان لأن هذا الضغط يؤثر على جوانب أخرى في حياتنا وهو بدوره يؤثر في استيعابنا وقدرتنا على التركيز.

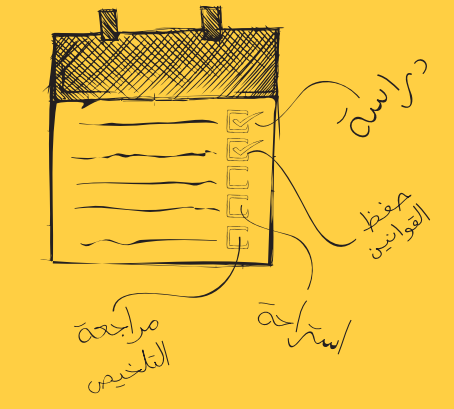
أساليب الاستعداد لامتحان والمراجعة:

1 استعد للامتحان قبل موعده بوقت كاف لكي لا ترتبك، و يكون لديك وقت كاف للمراجعة. إن هذا يجعلك تشعر بثقة أكبر بنفسك و يقلل من توتر ما قبل الإمتحان لمعرفتك بأنك مستعد. كما أن ذلك سيعطي المعلومات مساحة أكبر لتترسخ كونها تدخل العقل دون توتر وبسلاسة.

2 إذا كان هناك موضوع لم تفهمه، فعوضاً عن الإرتباك والخوف، اذهب للبحث عن شخص يساعدك في فهم الموضوع كالمدرس أو شخص يفهم المادة جيداً أو أحد زملائك الطلبة.



3 صمم جدول المراجعة بحيث تستطيع متابعة و تحديد ما درسته و ما بقي عليك، وخطط لأن يكون هناك أوقات لإستراحات قصيرة، لتجديد النشاط. تذكر، أن الدراسة المتصلة أفضل من المتقطعة.



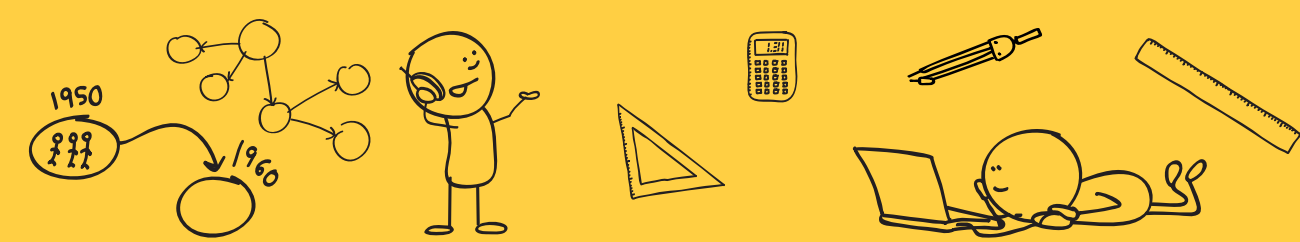
4

إذا شعرت بأن ذهنك يشرد أثناء المراجعة في أمور تستدعيك للقيام بها كما لو نسيت أن تخبر صاحبك بما قاله المدرس أو أن تشتري عليّة هندسة أو... غيرها، اكتب هذه الأفكار كلما أتت في ورقة منفصلة لكي لا تتساها ولا تتشغل بها و حدد وقتاً للقيام بها.

5 قم ببعض التمارين الرياضية البسيطة، أثناء دراستك، هذا سيجدد نشاطك و يخفف التوتر.



6 جرب أساليب مختلفة للمراجعة بحيث تشجع أكثر للدراسة وتكون الدراسة أكثر مرحاً. مثل استخدام الخرائط الدماغية، أو التسابق مع زميلك في دراسة وحدة معينة وبعدها كل واحد يسأل الآخر مجموعة أسئلة والذي يجيب على أكبر عدد هو الفائز، وغيرها من الطرق.



استخدم طريقة ال « ٥ مراحل » لمراجعة المادة:

- ١ **المراجعة السريعة** راجع المادة بشكل سريع جداً بحيث تمر على جميع الوحدات بسرعة لأخذ فكرة عامة.
- ٢ **ضع أسئلتك** ضع أسئلة تحدد ما الذي تود معرفته.
- ٣ **اقرأ المادة** ابدأ بقراءة المادة بتمعن وحاول أن تحصل على اجابات أسئلتك واكتب ملاحظات مهمة أو نقاطاً أساسية لكي تستطيع أن ترجع لها فيما بعد.
- ٤ **التلخيص** ضع الأفكار الأساسية على شكل نقاط أو على هيئة خريطة دماغية واربطها بمعلومات سابقة أو من مصادر أخرى وضعها في دفتر صغير أو بطاقات يسهل حملها بحيث تستطيع مراجعتها بين الحين والآخر.
- ٥ **اختبر نفسك** بعد انتهائك راجع ما تعلمته من المختصر الذي أعدته، وأعد هذه المراجعة على فترات مختلفة.



٧ ضع لك حوافز صغيرة أثناء الدراسة، مثلاً إذا أنهيت وحدة معينة تستطيع أخذ ١٥ دقيقة لعمل شيء تحبه.

٨ ابتعد عن الأماكن المشتته لك عند الدراسة مثل الحدائق أو المنتزهات أو المجمعات التي يكثر فيها الناس.

٩ كلما كنت متفاعلاً مع المادة التي تدرسها، و ربطتها بالمواد الأخرى أو بحياتك اليومية أو معلومات سابقة كلما كان استيعابك لها أكبر. تدرب أن تفعل ذلك في الأيام العادية لكي تسترجعها عند مراجعة الامتحانات.

ما هي أفضل طريقة للمراجعة؟!



قبل الامتحان تأكد من:

✓ أنك تعرف بالضبط أين **مكان الامتحان**، لكي لا تخسر الوقت بالبحث عن المكان.

✓ أن تحضر **الأدوات اللازمة** وتعرف ما هو المسموح وما هو غير المسموح به في قاعة الامتحان. فهل الحاسبة مثلاً مهمة وتستطيع إدخالها؟ هل تحتاج إلى شيء معين كعلبة هندسة مثلاً أو أقلام معينة أو ساعة أو غيرها من الأدوات؟ إذا كانت إجابة أي منها بنعم، تأكد أنك جهزتها في اليوم السابق للامتحان وليس في صباح يوم الامتحان.

✓ **لا تدرس** مادة جديدة عليك ومعقدة **قبل الامتحان مباشرة** فهذا قد يشوش أفكارك ويؤثر على ما تعلمته.

قبل الامتحان تأكد من:

✓ أن **تحضر قبل موعد الإمتحان ب ١٥ دقيقة** إلى مكان الامتحان، ولكن لا تدخل إلى قاعة الامتحان إلا قبل بضع دقائق من بدء الإمتحان وذلك لتجنب المناقشات التي تحدث بين الطلبة قبل الامتحان والتي تشوش التفكير.

✓ لا تأكل الكثير من الطعام لكي لا تعاني من إرباك معوي، وفي الوقت نفسه احرص على **تناول وجبة خفيفة** قبل الامتحان لكي لا تتشغل بالجوع أثناء الامتحان. وتذكر أن عقلك يحتاج إلى تغذية أيضاً، فتأكد من أنك تأكل غذاءً مفيداً ومقوياً.

✓ **تجنب المواد المنبهة مثل الشاي و القهوة** فلها تأثير سلبي ومن ناحية أخرى فإنها قد تضطرك لاستخدام الحمام مما قد يسبب لك إرباكاً.

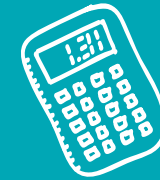


احرص على تناول وجبة خفيفة



لا تأكل الكثير من الطعام

لا تدرس مادة جديدة قبل الامتحان مباشرة



تأكد أنك جهزت أدواتك اللازمة!

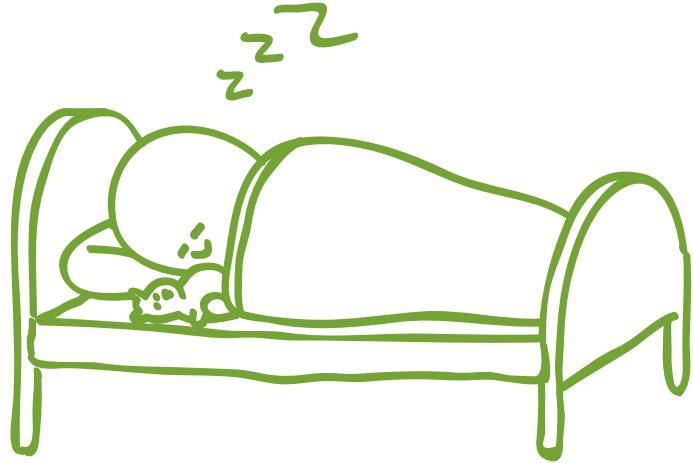
النوع الثاني: النوم السطحي

النوم السطحي يجدد العمليات العصبية.

إذا ما حرمننا من النوم السطحي نكون سريعي الإثارة عاطفياً وقد نشور أو نحزن أو نغضب لأتفه الأسباب.

تركيزنا الذهني يكون ضعيفاً وقدرتنا على التعلم أيضاً تتأثر سلباً.

هذا النوم ضروري لكي يساعدنا على حفظ ما درسناه في الذاكرة واسترجاعه عندما نريد.



ليلة الامتحان:

النوم:

من المهم جداً أن تكون على علم بأنواع النوم وتأثيرات كل منها عليك. فهناك نوعان من النوم:

النوع الأول: النوم العميق

النوم العميق يعمل على ترميم الجسم وإصلاح ما تلف من أنسجة الجسم وتركيب البروتينات والنمو. هذا النوع له ضرورة بيولوجية وبدونه ينهار الجسم حيويًا.

إذا ما حرم جسمنا من النوم فترة فإن أول ما يعوضه عندما يتاح لنا النوم، هو النوم العميق.

طالما لم يتح لنا هذا النوم، فإننا نبقى نشعر بالنعاس والكسل والتبلى ونكون أقل قدرةً ونشاطاً من عادتنا. ولا نستطيع تحمل القيام بالأعباء الجسمانية.

عندما نسهر طوال الليل..

نكون متعبين وننام نوماً عميقاً فلا يخزن في ذاكرتنا
ما سهرنا لكي نتعلمه!



لذا فعلينا أخذ قسطٍ وافٍ من النوم ليلة الامتحان، فالسهر طوال الليل للدراسة أو الاستذكار لامتحان اليوم التالي لن يساعدنا على أداء الإمتحان بشكل جيد. لأن المعلومات التي تعلمتها تحتاج أن تتكامل وتحفظ في الذاكرة وهذا يحتاج إلى نوم سطحي.

نحن لا نستطيع أن ننام نوماً سطحيّاً إذا ما كنا مرهقين جداً أو محرومين من النوم لفترة طويلة فما أن تتاح لنا الفرصة بأن ننام حتى نذهب في نوم عميق مباشرة دون أن نمر قبلها في النوم السطحي الذي يساعدنا في التذكر.

وهذا يحصل عندما نسهر طوال الليل وننام ساعة أو اثنتين قريب الصباح، فهنا نكون متعبين وننام نوماً عميقاً ولا يخزن في ذاكرتنا ما سهرنا لكي نتعلمه.

ماذا لو لم أكمل المراجعة ليلة الامتحان؟

من الأفضل أن لا تجعل دراستك ليلة الامتحان بل تتأكد أنك تنتهي منها قبل الليل ولكن إذا لم يحصل ذلك لأي سبب، فمن الأفضل أن تنام من أن تبقى مستيقظاً وتذهب و أنت تعب للإمتحان. نم في وقتك المعتاد و انهض باكراً لإكمال المراجعة ولكن لا تراجع حتى آخر لحظة فهذا سيخلق توتراً لديك، بل لا تراجع شيئاً قبل الامتحان بحوالي ساعة أو نصف ساعة ما أمكن وركز خلال هذا الوقت على الهدوء الداخلي.

ماذا لو لم أكمل المراجعة ليلة الامتحان؟

من الأفضل أن تنام
من أن تبقى مستيقظاً
وتذهب و أنت تعب للامتحان!



أثناء الامتحان:



قبل البدء بالامتحان، اذكر الله واطلب المساعدة منه. إن العلاقة الروحية تساعدنا على إبقاء نفسياتنا هادئة أثناء الإمتحان وبالتالي نكون أقدر على إجابة الامتحان.

قبل أن تبدأ بحل الامتحان، تأكد أنك كتبت اسمك على ورقة الامتحان.

اقرأ الأسئلة كلها بصورة سريعة قبل أن تبدأ بحل أي سؤال.

ابدأ بالسؤال الذي تعرف إجابته جيداً واترك الأسئلة الأصعب بعدما تنتهي من الأسئلة الأسهل.



اذكر الله

اكتب اسمك أولاً



اقرأ الأسئلة كلها



ابدأ بالأسهل

أثناء الامتحان:



إذا كان الامتحان يتضمن بعض القوانين التي يجب عليك حفظها، فاكتبها خلف ورقة الإجابة أو على ورقة الأسئلة قبل أن تقرأ الإمتحان، لكي لا تكون قلقاً بشأنها أو خائفاً من نسيانها.

إذا كنت تحل مسائل حسابية أو معادلات، فاكتب تفاصيل الحساب فهي قد تساعدك على الحصول على درجة إضافية.

ضع أي فكرة تأتي في ذهنك حول إجابة سؤال آخر على هامش الورقة بجانب ذلك السؤال.

خصص آخر 5 إلى 10 دقائق للمراجعة و ترتيب الإجابة.



اكتب القوانين على الورقة



اكتب تفاصيل الحساب



ضع أي فكرة على هامش الورقة



خصص وقتاً للمراجعة

رب اشرح لي صدري
ويسر لي أمري



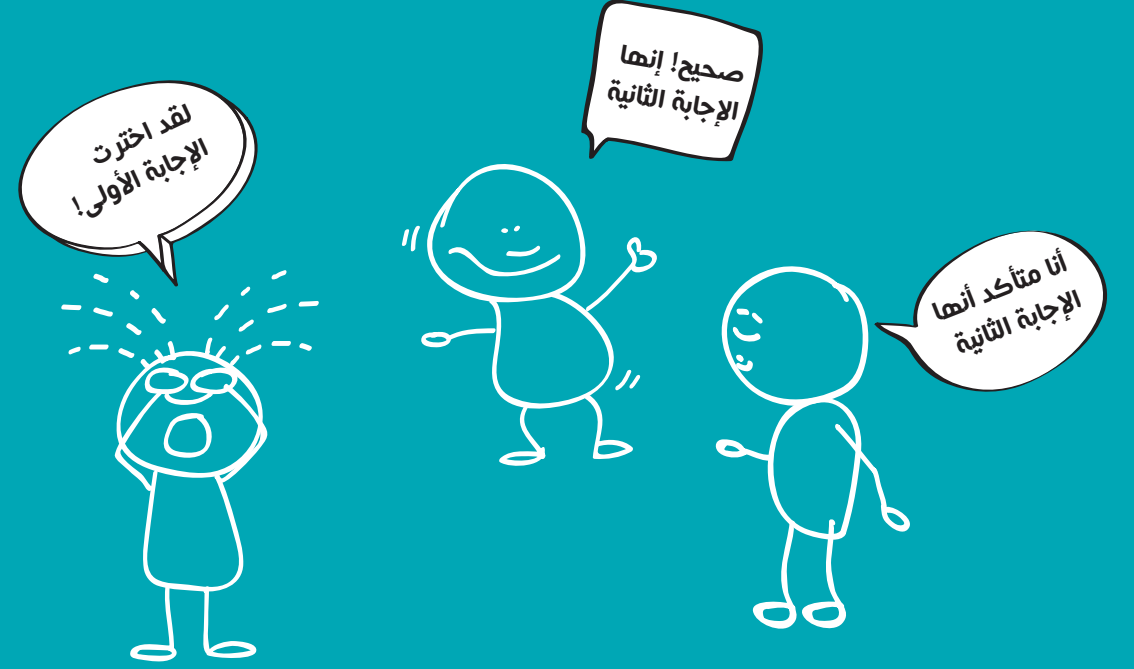
أثناء الامتحان

ماذا لو لم أستطع تذكر شيء؟

- ❑ من الصعب ألا تتذكر أي شيء، فبالتأكيد أنت تتذكر بعض الأشياء ولكن في كل الأحوال عدم التذكر هو علامة من علامات التوتر وحلها الأول هو بإزالة التوتر. اهدأ وخذ نفساً عميقاً، وانتقل لسؤال لديك فكرة عن الإجابة عنه، إذا هدأت ستلاحظ أنك شيئاً فشيئاً بدأت تتذكر.
- ❑ ردد بعض الأذكار وهدىء نفسك، فالتوتر يصرف طاقتك التي تحتاجها لتجيب على الأسئلة.
- ❑ ارفع رأسك وانظر إلى اليسار، قد يساعدك ذلك على التذكر.

بعد الامتحان:

لا تصرف وقتاً طويلاً في انتقاد نفسك على الأسئلة التي لم تجبها أو تلك التي كانت إجاباتك فيها خاطئة، ولكن فكر في ما تعلمته من هذا الإمتحان والخطأ الذي وقعت فيه وكيف تستطيع تجنبه في المرات القادمة. وفكر أيضاً في الأمور التي عملتها و أتت بنتيجة مناسبة مثل أنك جهزت جميع أدواتك قبل الامتحان بليلة واحدة مثلاً أو غيرها، هكذا تكون قد استفدت من هذه التجربة. دوّن هذه الأمور في مكان تستطيع الرجوع إليه وقت ما تريد. سوف تدهش كم ستساعدك هذه الكتابات في أمور كثيرة مستقبلاً.

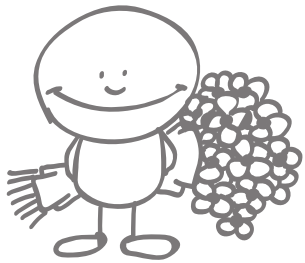


لا تصرف وقتاً طويلاً في انتقاد نفسك على الأسئلة التي كانت إجاباتك فيها خاطئة..

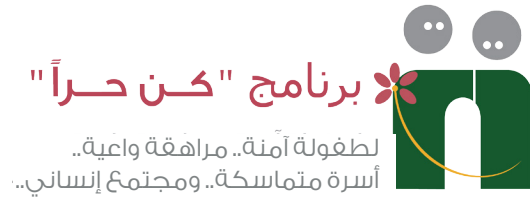
ولكن فكر في ما تعلمته من هذا الامتحان

من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتيبات «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال



إلى اللقاء..



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram