



|| أتعلم لتجربة هذه المهارات والطرق ، فهي ستقودك إلى النجاح والتفوق بأذن الله ولا تنسانا من صانعي ||

### ١ - 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	كله
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 ) .
- ٤ - حاول التلخيص واستخدام البطاقات ( للتعريف ، للقوانين .... ) .

### ٢ - ليلة الاختبار ( ماذا تفعل ؟ ) :

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

### ٣ - صباح الاختبار ( ماذا تعمل ) :

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

### ٤ - في قاعة الاختبار ( ماذا تفعل ) :

- ١ - كن هادئاً ( إن أعطيت ورقة الإجابة البيضاء فاكتب اسمك ورقمك والبسملة مثلاً ) .
- ٢ - تعلم فن الاسترخاء الذاتي ( وأحسن طريقة إلى ذلك ذكر الله عزوجل ) .
- ## الخلطة السرية :: الانسان إذا كان في حالة استرخاء يستطيع أن يتذكر :: ##
- ٣ - اقرأ الأسئلة كاملة .
- ٤ - ابدأ بحل 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 ) . ##
- ٤ - افهم المطلوب من السؤال .
- ٥ - اقلب الورقة وارتاح عند وجود سؤال لم تعرف حله ( وإذا كنت تستطيع السيطرة على نفسك فتم ) .
- ٦ - ابتعد عن محاولة الغش .
- ٧ - 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 .