

## نصائح للتعامل مع الامتحانات

تعتبر الفروض (المراقبة المستمرة) و الامتحانات مرحلة تقويمية تدرج ضمن العملية التعليمية التعليمية. لكن أكثرية التلاميذ لا يحسنون التعامل معها و في يلي يقدم لك نادي تقنيات الإعلام و الاتصال عزيزي التلميذ مجموعة من النصائح التي نتمنى أن تفيدك:

1. أبدأ يومك بالأذكار و احرص على الصلاة في وقتها حتى يبارك الله يومك .
2. عليك بالدعاء لغيرك قبل نفسك.
3. كن واثقا من نفسك و توكل على الله أثناء المذاكرة .
4. ضع بين عينيك الطموح و التخطيط للمستقبل و قل انا استطيع أن اتفوق .. أنا استحق الإمتياز .
5. لا تلتفت إلى ما يشوش على تركيزك في الفصل أثناء الشرح .
6. أسأل المدرس و زملائك المتفوقين داخل و خارج الفصل ولا تخجل من الاستفسار .
7. أبدأ بالمذاكرة مبكرا ولا تعتاد السهر فإنه يضعف الذاكرة.
8. صاحب الأخيار المتميزين ولا ترافق أصدقاء السوء.
9. هين لنفسك جوا مناسبة للدراسة .
10. المذاكرة اليومية تساعدك للاستعداد الجيد وتحقيق النتيجة المرضية، فأحرص عليها دائما
11. عليك أن تراجع المعلومات التي ذاكرتها من قبل على فترات متقاربة حتى تثبت ولا تكون عرضة للنسيان .
12. عليك بحل الأسئلة والتمارين الخاصة بكل وحدة من وحدات المنهج .
13. عليك بحل امتحانات شاملة للمنهج تحريريا ثم تعرضها على بعض معلميك المتخصصين لتصحيحها وتقييمها وإبراز نواحي الخطأ وعلاجها وإبراز نواحي القوة .
14. لا تذاكر ولديك مشكلة نفسية أو اجتماعية .
15. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، فحسب المستهدف من تخطيطك للمذاكرة يوماً بيوم .
16. لا تذاكر وأنت تشعر بالإرهاق والتعب والصداع .
17. احرص على إنهاء مذاكرتك عند نقطة شيقة حتى تكون عندك رغبة في المذاكرة مرة أخرى .
18. إذا كنت لم تنته من بعض الدروس في منهجك؛ فادرسها وأكمل منهجك قبل المراجعة، وعند قراءتك لدرس جديد اقرأه قراءة إجمالية من أول كلمة إلى آخر كلمة، ثم قسم الدرس إلى جزينات تذاكرها على حدة، ثم تعيد قراءة الموضوع ككل .
19. استعمالك لأكثر من حاسة في المذاكرة يعينك على الفهم والحفظ؛ لذلك فالاستعانة بالقلم والورق أمر مهم جداً .
20. تيقن أن ما تحصله في ساعة من الاستذكار القائم على الانتباه المركز أفضل بكثير مما تحصله في ساعات، فأنت مشتت الانتباه .
21. حاول أن تعتمد على الفهم ولا تلجأ إلى الحفظ الآلي فهو مدعاة للنسيان، فإن فهم ما تقرأ يسهل عليك حفظه .
22. لا تستخدم المنبهات بل استخدام العصائر .
23. غير مكان مذاكرتك من مكان لآخر ولا تستذكر في حجرة بها سرير .
24. حاول أن تستقطع وقتا قليلا بين كل مادة وأخرى حتى تهين نفسك للمادة الجديدة .
25. جدد نيتك وعزمك يوميا على أنك تتعلم لخدمة دينك ووطنك والمسلمين أجمعين .  
والله الموفق.