



سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة البريمي

مدرسة الفاروق للتعليم الأساسي للبنين (٩-٨)



جمع وإعداد : طارق بن سعيد الغيثي

إشراف : سيف بن راشد الفلاسي



الفهرس

- ٤ المقدمة •
- ٦ الآن •
- ٨ قبل الامتحان •
- ٩ الأخطاء الشائعة في فترة الاستذكار •
- ١٠ وقت الامتحان •
- ١٠ ○ قبل البدء بالإجابة
- ١١ ○ إجابة أسئلة الاختيار من متعدد
- ١٢ ○ إجابة الأسئلة المقالية
- ١٤ ○ نهاية وقت الامتحان
- ١٥ ماذا لو •
- ١٦ بعد الامتحان •





مدرسة الفاروق للتعليم الأساسي للبنين (٨-٩)

مهارات التعامل والاستعداد لامتحانات



مهارات التعامل والاستعداد لامتحانات

جمع وإعداد : طارق بن سعيد الغيثي



المقدمة

تعتبر الامتحانات هي أحد المقاييس التي يُقاس بها أداء الطالب التحصيلي في المواد الدراسية المختلفة خلال فترة معينة ، سواءً خلال فصل دراسي محدد ، أو نهاية العام الدراسي ، ويختلف الطلاب في درجة استعدادهم لأداء هذه الامتحانات ، فمنهم من يؤخر الاستذكار إلى الأيام أو الساعات الأخيرة قبيل الامتحان ، ومنهم من يبدأ مبكرًا في التحضير لهذه الامتحانات.

كما أن تعامل الطالب أثناء الامتحانات يختلف من طالب لآخر ، وكذلك يختلف تعاملهم من سؤال لآخر ، سواء في نوعية السؤال أكان سؤالاً موضوعياً ، أو سؤالاً مقالياً ، أو التعامل مع درجة صعوبة السؤال.

وإنه لجدير بالذكر أن نذكر تعامل الطلاب مع الامتحان بعد أن ينتهي منه ، يجنباً لأن يسبب له أي نوع من القلق أو الحزن ، حتى لا يؤثر على أداء الطالب في الامتحانات المقبلة.

وفي هذا التقرير سنسرد لبعض أساليب التعامل مع الورقة الامتحانية لمساعدة الطالب على تأدية امتحاناته بشكل ميسر وسهل ولا يؤثر على نفسيته.





مدرسة الفاروق للتعليم الأساسي للبنين (٩-٨)

مهارات التعامل والاستعداد للاختبارات



مهارات التعامل والاستعداد للاختبارات

جمع وإعداد : طارق بن سعيد الغيثي





أولاً // الآن :

ونقصد بالآن : أي ما على الطالب عمله أثناء عملية الاستذكار ، وهناك عدة أمور نذكر منها :

- ابتعد عن حديث النفس السلبي.
- لا تتباهى بنفسك أنك تعلم كل شيء.
- ابدأ بوضع جدول للاستذكار .
- ضع في كل يوم مادة واحدة فقط.
- ابدأ بالأصعب فالأسهل فالأسهل .
- قسم الوحدات والدروس والعناوين .
- ارجع للمعلم لشرح ما لم تفهمه.
- اربط بين المعلومات القديمة والجديدة.
- استنتج معاني المعلومات لفهمها.
- التركيز : إبعاد كافة المشتتات .





مدرسة الفاروق للتعليم الأساسي للبنين (٨-٩)

مهارات التعامل والاستعداد للاختبارات



إضاءة كافية

محبوباً من التلفاز

تهوية جيدة

بعيداً عن المشتتات

مكان ثابت



كتب قريبة

هدوء كافٍ

كرسي معتدل

مهارات التعامل والاستعداد للاختبارات

جمع وإعداد : طارق بن سعيد الغيثي





ثانيًا // قبل الامتحان :

ونعني بفترة قبل الامتحان هي الأيام الأخيرة التي تسبق الامتحان وكيفية التعامل معها ، في استثمار الوقت والاستذكار الجيد ، ونذكر بعض النقاط المهمة في التعامل مع الامتحان في هذه الفترة:

- تعد المراجعة من أهم مهارات الاستذكار التي تعيد الحيوية والنشاط للمعلومات التي تم استذكارها وتخزينها في الذاكرة وتجهيزها للامتحان.
- هي نشاط إقدامي يحتاج إلى دافعية وتركيز للنشاط العقلي للقيام به.
- تتطلب الابتكارية وتفاعل آليات ومهارات الاستذكار.
- تحتاج إلى درجة عالية من الدافعية، وإدارة جيدة للوقت، والعمل الجيد والفعال مع الآخرين، والقدرة على الاختيار والتفكير الناقد والتحليلي .





الأخطاء الشائعة في فترة الاستذكار:

- ترك الاستذكار حتى الدقائق الأخيرة قبل الامتحان .
- قراءة الملاحظات عدة مرات قبل الامتحان.
- كتابة الملاحظات المرة تلو الأخرى.
- البحث عن سبل التأجيل للمراجعة، مثل الانشغال بالأهل أو الأصدقاء.
- انخفاض دافعية الاستمرار في المذاكرة والاستذكار.
- الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.
- انخفاض القدرة على مواجهة الملل والتعب.
- الانشغال بالعديد من المسؤوليات غير مهام ومسؤوليات الاستذكار.
- التوقف عن الاستذكار قبل اكتمال عملية التعلم.





ثالثاً // وقت الامتحان :

ونعني بها الزمن الذي يقضيه الطالب في الامتحان ، أو بمعنى آخر منذ لحظة دخوله لقاعة الامتحان ، وأثناء تأديته للامتحان ، حتى خروجه من قاعة الامتحان.

(١) قبل البدء بالإجابة :

- احتفظ بثقتك في نفسك وتذكر أنك جهزت نفسك جيداً قبل الامتحان.
- اقرأ ورقة الأسئلة بشكل سريع، بعد أن تتأكد من فهمك لتعليمات الامتحان، ولا تتوتر إذا كانت بعض الأسئلة غامضة.
- حاول فهم ما يريده السؤال، بسؤال نفسك عما يتطلع إليه الممتحن.
- استخدم الأمثلة من خلال موضوعات المقرر، أو من خبراتك الخاصة.
- خطط كيف تستثمر الوقت المخصص للامتحان بتوزيعه على الأسئلة التي تعرف إجاباتها، والاستذكار للإجابة.





(٢) إجابة أسئلة الاختيار من متعدد:

- تذكر أن هذه الأسئلة أعدها الممتحن بعناية، ومن المحتمل أن تكون الأسئلة تتضمن حيلة وغير واضحة ، اقرأها بسرعة وبعناية، وركز جهدك في اختيار الإجابة الصحيحة .
- تعامل مع كل سؤال وكأنك تفتش عن الإجابة الدقيقة.
- اقرأ البدائل عن كل سؤال بعناية وقارن فيما بين المتقارب منها.
- لا تظن أن الاختيار الأول هو الصحيح دائماً.
- ركز في ورقة الامتحان في أثناء الامتحان.
- أجب عن الأسئلة التي تعرفها أولاً ثم راجعها مع التغيير الفوري للإجابات التي تكتشف أنها خطأ.





(٣) إجابة الأسئلة المقالية :

- اقرأ السؤال بعناية، وخذ الوقت الكافي للتفكير فيه، وحاول أن تحدد مركز الموضوع.
- تذكر أن أسئلة المقال تحتاج إلى مهارة جمع الشتات والتفتيش عن المفاهيم .
- والممتحن عادة ما يستخدم أسئلة المقال لقياس فهمك، وقياس قدرتك على التعامل بفاعلية مع محتوى المقرر .
- ابدء بمقدمة مختصرة في إجابة السؤال، أو على الأقل تناول النقاط الرئيسة التي تدور حولها الإجابة.
- نظم معلوماتك واربط فيما بينها، لتكون مقالا منظما ومترابطا ويدور حول فكرة واحدة.
- إذا دخلت في تفاصيل تأكد أن لها صلة بموضوع السؤال، ولا تعطي معلومات لا يبحث عنها السؤال، ولا تنسي أن تعطي خاتمة قصيرة لإجابة سؤال المقال.





- تذكر أن أسئلة المقال تستخدم لقياس نتائج مهمة للتعليم، منها:
- القدرة على عرض وتنظيم وتكامل الأفكار.
- القدرة على التعبير الكتابي.
- القدرة على إعطاء التفسيرات والتطبيقات للمعلومات، لا مجرد استدعائها أو التعرف عليها.





٤) نهاية وقت الامتحان :

- أعد قراءة التعليمات وإجاباتك على كل سؤال، حتى لا تغفل أي نقاط تنص عليها التعليمات .
- أعد قراءة الأسئلة بدقة، وتأكد أنك لم تغفل أي عنصر يحتاج إليه السؤال.
- لا تحدث نفسك بحيث "خلص ما راح بينزل عليك الوحي"





(٥) ماذا لو:

• انتهى الوقت المحدد ولم تكمل إجابة أحد الأسئلة !!؟

"اكتب ملاحظات مختصرة موضحا للمصحح إنك تعرف الإجابة كاملة"

• توقف تفكيرك !!؟

"استرخ قليلا ، خذ نفسًا عميقًا ، وابدأ من جديد"

• ارتبك تفكيرك ، واختلطت عليك الأمور وأنت تجيب على أحد الأسئلة !!؟

"اترك السؤال ، وابدأ بآخر . ارجع ثانية إلى السؤال الأول ، فإن لم تستطع ، سجل

ملاحظاتك عنه مبينا للمصحح محاولاتك في الإجابة"





ثالثاً // بعد الامتحان :

ونقصد بهذه الفترة ، هي الفترة التالية لنهاية الامتحان ، أي بعد أن يسلم الطالب ورقته الامتحانية :

- اترك الامتحان ولا تشغل بالك بما أجبت فهما كانت اجابتك لن تستطيع أن تغير شيئاً منها ، وربما يسيطر عليك القلق والحزن من بعض الإجابات ، وستؤثر على استذكارك للامتحان القادم.
- خذ قسطاً من الراحة واستعد نفسياً للمقادم .
- ابدأ بالاستذكار للاختبار التالي ، متجاهلاً أي أسئلة لم تستطع الإجابة عليها في الامتحان السابق .





قم مبكراً

(١١)

صلي صلاة الصبح
وتوجه إلى الله بالدعاء

(٢)

توجه إلى اللجنة مبكراً

(٣)

لا تناقش زملائك

(٤)

استعرض ورقة الأسئلة
وابداً إجابتك بالأسهل

(٥)

لله شكرهم لأزيدنكم..

فاشكر الله

(٩)

اترك وقتاً كافياً للمراجعة

(٨)

هذه ساعتك أمامك

(٧)

حدد وقتاً لكل سؤال

(٦)

