



## كيف تستعدّين للاختبارات المدرسية ؟

- الاختبارات ليست نوعاً من العقاب ، بل هي وسيلة جيدة لمعرفة مدى حجم المعلومات التي يتعلمها الطلبة .
- بعض النقاط التي يمكن أن تساعد الطالبات في الاستعداد للاختبارات والنجاح بها :
  - 1- استخدام عادات دراسية جيدة : إن عملية التعلم هي مسألة شخصية جداً ، حيث لا توجد استراتيجية واحدة أو مهارة محدّدة تجعل الفرد ناجحاً ، فيجب أن يقوم الطالب بتحديد ما يعرف ويحدّد مرجعية دراسته.
  - 2- تحمّل مسؤولية ما يتعلم.
  - 3- أن تمضي وقتاً فعالاً لفهم المهمة التي يقوم بها .
  - 4- أن تكون لديه الثقة في طلب المساعدة.
  - 5- أن تحدّد الطالبة وقتاً للدراسة أثناء اليوم ، وما يتطلبه من هدوء أو دفء وحنان ، وهي من أهم العوامل التي تستطيعين تحديدها وبالتالي تعرفين ماذا تريدين.
  - 6- إدارة الوقت : تحديد الأولويات حيث يتم استخدام الوقت في ترتيب الأولويات مع القدرة على إجراء التعديلات إذا تطلب الأمر.
  - 7- التركيز : ليست زيادة الوقت المخصص للدراسة بل الدراسة بفعالية ، وأن تركز على ما تدرس بشكل مباشر ، وإعطاء الاهتمام الكامل لكل موضوع يدرس ، فالمهم كيف تتعلمين ما تدرسين وليس سرعة الدراسة ، فالعامل الحاسم هو أن تتعلمي موضوعاً قبل أن تنسي ما تتعلمي.
  - 8- تعلم مهارات الكتابة : أن الكتابة تعبر عن التركيز والتفكير ونواصل الأفكار بشكل واضح.

ملخص مقال ( إدوارد عبيد )

المرشدة الاجتماعية : سناء جوينات - قسم الثانوي