

خطوات نحو النجاح بتفوق في الاختبارات

ماهر عاطي النعماني



لا شك في أن تقديم الاختبارات الدراسية قبل رمضان جعل الوقت ضيق على أبنائنا من الطلبة والطالبات مما يزيد عندهم حالة من الارتباك والقلق خاصة عند المتفوقين منهم الذين يسعون في الحصول على أعلى الدرجات لذلك سوف أسعى جاهداً لوضع آلية وخطوات تكون لهم مصابيح هدى خلال الأيام القليلة القادمة حتى يتم استغلالها أفضل استغلال.

بداية لابد أن نعرف أن الوقت هو العامل الرئيس في انجاز المهام المكلفين بها فأن تمت إدارته بنظام جيد كان نسبة النجاح كبيرة جداً في عملنا وإن لم يكن هناك تنظيم ضاعت الأمنيات والأهداف.

لذلك يجب ترتيب الوقت بجدية واستغلال كل دقيقة فيه مع الانتباه لملاحظات الآتية:

أولاً يجب تنظيم عدد ساعات نومك لا تزيد عن 7 ساعات وهو وقت كافي لراحة الجسم والقدرة على التركيز، بعد ذلك تحديد الأوقات التي تستغرقها في طعامك، ثم امنح نفسك وقت محدد من الراحة مع مراعاة أوقات الصلاة فيه.

ثم بعد ذلك يجب عمل جدول محدد جاد للوقت المتبقي من اليوم تقسم فيه المواد الدراسية بفواصل بين كل مادة والأخرى.

وعند الدراسة ابتعد عن الأمور التي تلهيك عن دراستك مثل الضجيج والمشاكل والتوتر والقلق، فيمكن لأي شيء بسيط أن يؤثر على دراستك، ولا تُلو نفسك في أمور تستطيع عملها في أوقات أخرى، وأعط الأولوية للدراسة، فهي أهم من الأمور الأخرى ابتعد كل البعد عن المناقشات السلبية والجدال الغير مفيد مع المحيطين بك أجعل هدفك هو التفوق الدراسي، وكن دقيقاً في المحافظة على الجدول حتى بداية أيام الاختبارات.

كبسولة يوم الإختبار :

- تجنب الاستيقاظ مبكراً جداً؛ بعض الأشخاص يستيقظون في الثانية أو الثالثة صباحاً وهذا يتعب المخ ويرهقه أثناء الامتحان لأنه لم يأخذ الوقت الكافي ليرتاح، أبدأ يومك بالصلاة.

- لابد من الإفطار صباحاً.

- تجنب المناقشة مع الزملاء قبل وقت الامتحان لأن هذا خطأ يؤدي إلى الارتباك وتشويش المعلومات.

- ابدأ أولاً بإجابة السؤال السهل: هذا يوفر وقت التفكير

- ابدأ بكتابة الخطوط الرئيسية سواء في شكل تسويده أو في شكل نموذج للإجابة لأن هذا ضد النسيان.

- المراجعة ثم المراجعة مهما كنت واثقاً من إجاباتك.

- تنظيم الإجابة والتسطير تسهل على المصحح ويعطيك درجات عالية.

وفي الختام الموفق من وفقه الله أسأل الله لجميع طلابنا النجاح والتوفيق.

المدرّب : ماهر عاطي النعماني