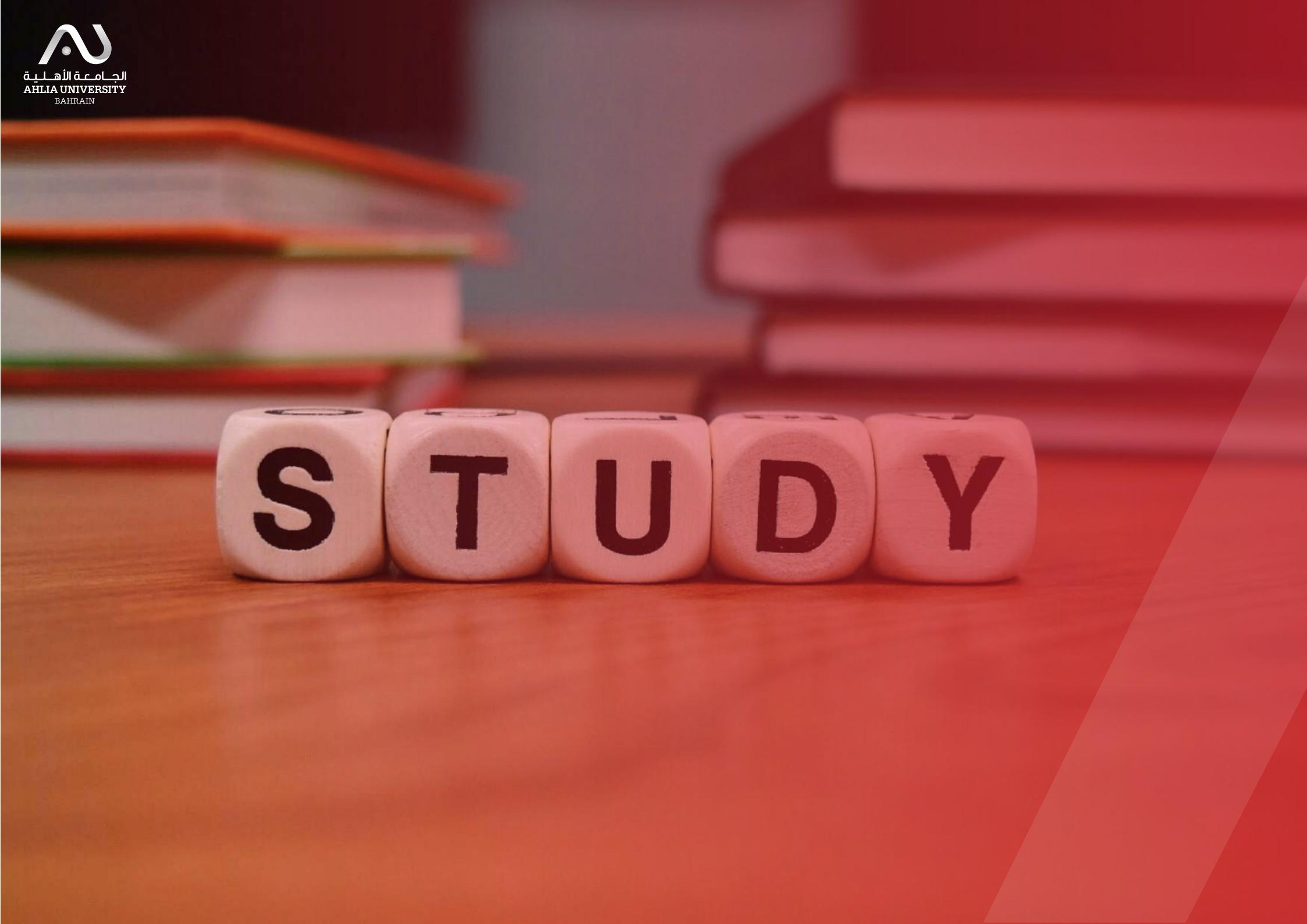


دليل الاستعداد لـ اختبارات طلبة الجامعة الأهلية

نصائح فعالة

للمذاكر



STUDY

The background of the slide shows a blurred photograph of a classroom. On the left, the back of a student's head and shoulders are visible, wearing a blue shirt and a tan backpack. In the center and right, several other students are seated at their desks, facing forward. The classroom has light-colored walls and wooden desks.

ابداً مبكراً

قسم المواد

ولا تترك المذاكر
لليوم الأخير

الاهم ثم المهم

إلى أجزاء صغيرة بدلًا من
مذاكرة وحدات كبيرة دفعة
واحدة.

25 د مذاكرة

استخدم طريقة 25 دقيقة
مذاكرة + 5 دقائق راحة
لزيادة الانتاجية.

الاهم ثم المهم

ركز على **الاهم ثم المهم** من
الموضوعات حسب توصيات
المحاضرين.



النقط المختصرة

استخدم الخرائط الذهنية أو النقاط المختصرة لتبسيط المعلومات.

الهاتف

ابتعد عن الهاتف أثناء المذاكرة وضعه في وضع الصامت أو في غرفة أخرى.

الأسئلة السابقة

استخدم الأسئلة السابقة والاختبارات التجريبية كلما أمكن.



إدارة الوقت —

قبل وأثناء فترة الاختبارات



النقاط الصعبة

خصص وقتك لمراجعة النقاط الصعبة فقط وليس كل المادة من جديد.

جدولاً أسبوعياً

ضع جدولًا أسبوعياً واضحًا وحدد لكل مادة ساعات ثابتة.

ترتيب الأولويات

رتّب الأولويات حسب: مادة صعبة - مادة متوسطة - مادة سهلة.

قلل من الاجتماعات

قلل من الاجتماعات الاجتماعية والترفيه خلال الأسبوع الأخير.

90 دقيقة متواصلة

لاتذاكر أكثر من 90 دقيقة متواصلة دون راحة.

ساعات نوم

حدد ساعات نوم كافية (6-8 ساعات يوميا).

المهام اليومية

ضع قائمة مهام يومية وحدد 3 أهداف فقط لكل يوم لتجنب الضغط.

تقليل التوتر

والقلق قبل الاختبار



ترتيب الحلول

اكتب مخاوفك على ورقة ثم ابدأ في ترتيب الحلول.

تفريغ التوتر

مارس المشي لمدة ١٤ دقيقة يومياً لتفريغ التوتر

الإفراط

تجنب الإفراط في القهوة والمشروبات المتباعدة.

نفس عميق

خذ نفساً عميقاً ٥ مرات قبل البدء بالمذاكرة أو الاختبار.

الضغط الزائد

تناقش مع صديق أو مشرف أكاديمي إذا شعرت بضغط زائد.

القلق الطبيعي

ذكر نفسك أن القلق الطبيعي يساعدك على التركيز لكن لا تتركه يسيطر عليك.

هدف واضح

ضع هدفاً واضحاً وواقعاً يومياً لكل يوم.

خطوة مذكرة

لمدة ٧ أيام قبل الاختبار



اليوم الأول

مراجعة شاملة

- قراءة سريعة لجميع الوحدات
- تحديد النقاط الصعبة
- تجهيز قائمة بالمواضيع المهمة

اليوم الخامس

تلخيص خفيف

- كتابة نقاط مختصرة
- صنع خريطة ذهنية للمادة

اليوم الثاني

فهم الأساسية

- مراجعة المحاضرات الأساسية
- شرح المادة بصوت عال كأنك تدرسها

اليوم السادس

مراجعة نهائية

- قراءة الملخصات
- إعادة حل الأسئلة المهمة
- النوم المبكر

اليوم السادس

تلخيص خفيف

- كتابة نقاط مختصرة
- صنع خريطة ذهنية للمادة

اليوم الرابع **التركيز على النقاط الضعيفة**

- العودة للمواضيع غير الواضحة
- طلب مساعدة من زميل أو دكتور المادة عند الحاجة

اليوم الرابع

4

اليوم الثالث **حل الأسئلة**

- حل تمارين واختبارات سابقة
- التركيز على الأخطاء المتكررة

اليوم الثالث

3

اليوم السابع **يوم قبل الاختبار**

- مراجعة بسيطة لمدة ساعة فقط
- الراحة والنوم الكافي

اليوم السابع

7

- عدم فتح المواضيع الجديدة
- تناول وجبة خفيفة

الإرشادات النفسية

للطلبة —



CALMNESS
FOCUS
DEEP BREATHING
TIME BALANCE

١
تذكرة أن

الاختبارات ليست مقاييساً

لقيمتك بل لمرحلة تعليمية فقط

٥

وحدة الإرشاد الطلابي

اطلب الدعم من
في أي وقت نحن هنا لأجلكم.

٢
توقف عن

مقارنة نفسك بالآخرين

ركز على تحسين نفسك فقط.

لا تهمل

صحتك

أكل صحي

ماء كاف

نوم جيد

٦

اكتب
٣ أشياء إيجابية
أنجزتها اليوم مهما كانت صغيرة

4

استخدم تقنية الرجوع للحاضر

- مخذل نفسا
- المس شيء
- انظر لشيء

إذا شعرت بالتشتت
3

3

ثيق
بجهدك ولا تعط القلق
مساحة أكبر منه

7



شكراً لكم
THANK YOU