



الجامعة الأهلية
AHLIA UNIVERSITY
BAHRAIN

دليل الاستعداد للاختبارات

لطلبة الجامعة الأهلية

نصائح فعالة للمذاكرة

S T U D Y



ابدأ مبكراً

ولا تترك المذاكرة لليوم الأخير

قسم المواد

إلى أجزاء صغيرة بدلاً من مذاكرة وحدات كبيرة دفعة واحدة.

25 د مذاكرة

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

الأهم ثم المهم

ركز على الأهم ثم المهم من الموضوعات حسب توصيات المحاضرين.

النقاط المختصرة

استخدم الخرائط الذهنية أو النقاط المختصرة لتثبيت 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



جدولا أسبوعيا

ضع جدولا أسبوعيا واضحا وحدد لكل مادة ساعات ثابتة.

النقاط الصعبة

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

ترتيب الأولويات

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

90 دقيقة متواصلة

لا تذاكر أكثر من ٩٠ دقيقة متواصلة دون راحة.

ساعات نوم

حدد ساعات نوم كافية (٦-٨ ساعات يوميا).

قلل من الاجتماعات

قلل من الاجتماعات الاجتماعية والترفيه خلال الأسبوع الأخير.

المهام اليومية

ضع قائمة مهام يومية وحدد ٣ 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 ١٠ دقائق يوميا لتفريغ التوتر

الإفراط

تجنب الإفراط في القهوة والمشروبات المنبهة.

نفس عميق

خذ نفسا عميقا ه 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 هدفا واضحا وواقعا لكل يوم.

خطة مذاكرة

لمدة ٧ أيام قبل الاختبار —



اليوم الأول

1 مراجعة شاملة

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

اليوم الثاني

2 فهم الأساسيات

- مراجعة المحاضرات الأساسية
- شرح المادة بصوت عال كأنك تدرسها

اليوم السادس

6 مراجعة نهائية

- قراءة الملخصات
- إعادة حل الأسئلة المهمة
- النوم المبكر

اليوم الخامس

5 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

4

اليوم الثالث

حل الأسئلة

- حل تمارين واختبارات سابقة
- التركيز على الأخطاء المتكررة

3

اليوم السابع

يوم قبل الاختبار


- مراجعة بسيطة لمدة ساعة فقط
- الراحة والنوم الكافي

- عدم فتح مواضيع جديدة
- تناول وجبة خفيفة

7

الإرشادات النفسية

للطلبة



CALMNESS
FOCUS
DEEP BREATHING
TIME BALANCE

1 تذكر أن
الاختبارات ليست مقياسا
لقيمك بل لمرحلة تعليمية فقط

2 توقف عن
مقارنة نفسك بالآخرين
ركز على تحسن نفسك فقط.

5 اطلب الدعم من
وحدة الإرشاد الطلابي
في أي وقت نحن هنا لأجلكم.

6 لا تهمل
صحتك
■ أكل صحي
■ ماء كاف
■ نوم جيد

اكتب
4 ٣ أشياء إيجابية
أنجزتها اليوم مهما كانت صغيرة

3 إذا شعرت بالتشتت
استخدم تقنية الرجوع للحاضر
■ انظر لشيء ■ الممس لشيء ■ خذ نفسا

7 ثق
بجهدك ولا تعط القلق
مساحة أكبر منه



الجامعة الأهلية
AHLIA UNIVERSITY
BAHRAIN

شكراً لكم
THANK YOU