

## نموذج صياغة التقرير بكلية التربية بالزلفي

معد النشاط / الطالبة فاطمة المريخي . التاريخ : 23 / 7 / 1438 هـ المكان : قاعة 59

عنوان النشاط/ الاختبارات مشاكل وحلول الفئة المستهدفة: أعضاء هيئة التدريس والطالبات

اهداف النشاط :

1. الوقوف على أهم المشاكل التي تواجه الطلبة في الامتحانات

2. معرفة وقت بداية الاستعداد للاختبارات

3. الخروج بحلول مثالية لبعض مشاكل الاختبارات

محتوى النشاط / ابتدأت الطالبة المتحدثة فاطمة المريخي حديثها بأهم النقاط التي يجب توافرها للاستعداد للاختبارات ويجب أن يكون الإستعداد للاختبار من بداية الفصل الدراسي ومن الخطأ فكرة الطالبات عن الاستعداد قبل أسبوعين من الاختبار. ذكرت كيفية الاستعداد وعدم إجهاد النفس في تكرار المعلومة الذي قد يؤدي الى ضياعها. وشرحت آلية الاستعداد التعامل الإيجابي مع ورقة الاختبار. ودعت الى ترك التعامل بسلبية مع الاختبار خاصة الاقتناع بصعوبة المنهج أو صعوبة أستاذ المقرر وأن الحل الأساسي لهذه المشكلة يكون بالحضور الكامل للمحاضرات وعدم الغياب لأن سياسة الأستاذ تتضح من خلال تعامله في المحاضرات وطريقة سرد المعلومة.

### الإختبارات مشاكل وحلول



## الإستعداد للإختبار :

يجب أن يبدأ الإستعداد للإختبار من بداية الفصل الدراسي فيجب أن تعرفين ما الذي يتوقع منك معرفته عن المقرر؟ وماهي الإختبارات المطلوبة ومتى ستكون؟ وكيف سيتم تقسيم الدرجات؟ . من الجيد أن تضعين خطة لكل مقرر دراسي، تذكري أن تحضري المحاضرات ولا تتغيبين عنها أغلب الأساتذة يشيرون اثناء المحاضرات عما يروونه مهم ، إجمعي كل المواد والمراجع المقررة وكل شيء تحتاجين إليه مبكراً حتى لا تكتشفين أنك بحاجة لمرجع مهم ليلة الإختبار , ضعي جدولاً يغطي فترات الإختبار كاملة لا يجب أن يغطي الجدول كل الأنشطة التي ستقومين بها يكفي أن تغطي الأنشطة المتعلقة بالإستذكار



## نصائح أثناء المذاكرة :

- الإستعانة بالله
- إختيار الوقت المناسب لبدء المذاكرة
- أن يكون الهدف الأهم هو التفوق
- أن نبدأ في المذاكرة قبل عدة أيام من الإختبار
- مذاكرة الأهم فالمهم
- أخذ فاصل لمدة خمسة أو عشرة دقائق بعد كل ساعة أو نصف ساعة من المذاكرة



- الحرص على كتابة المعلومة وعدم التوقف على تكرارها

## قبيل الإختبار :

- القيام بوضع بعض من الأسئلة والإجابة عليها أو تلخيص بعض النقاط الهامة ( كالقوانين والنظريات والملاحظات )
- عدم إجهاد النفس في كثرة المراجعة
- أفضل وقت يكون للمراجعة قبل صلاة الفجر
- يفضل عدم المراجعة قبل دخول الإختبار مباشرة



## سلبيات يجب علينا التخلص منها :

- التفكير بسلبية حول الإختبار
- النسيان
- إجهاد النفس وتحميلها فوق طاقتها
- القلق والتوتر
- السهر لوقت متأخر جداً

