

## إرشادات تربوية للطلبة المتحنيين

1. هين نفسك للامتحان تهيئة كاملة ولا تجعلها في موقف المساءلة لتتجنب الاحراج اثناء الامتحان بجلب كل ما تحتاج اليه.
2. خطط أن تصل الى القاعة الامتحانية وتجنب كل ما من شأنها أن يعيق وصولك أو مواصلتك الامتحان (مرض، التعرض الى حادث، المستمسكات الثبوتية).
3. حاول أن تكون هادئا عند دخولك الى قاعة الامتحان لان القلق الشديد يشتت الذاكرة والانتباه.
4. ادخل الامتحان بروح واثقة من النجاح ولا تدخله بروح خائفة من الرسوب.
5. احرص على أن تذاكر في مكان هادئ منعزل نسبيا عن الضجيج وبما يساعدك في تركيزك على ما تقرأ.
6. وزع أوقات مذاكرتك ولتتخللها فترات مناسبة من الراحة كيلا تصاب بالإجهاد.
7. اترك ما يشوش عليك من أشياء هامشية وارفق بنفسك الى ما هو اسمي.
8. ابدأ بقراءة اجمالية ثم ركز اهتمامك على الاجزاء الصعبة وافهمها جزءاً جزءاً ثم ادمج كل جزء في الاطار الكلي.
9. ليكن تكرار كل مادة علمية مقترنا بالانتباه والملاحظة والتمييز بين الاستجابات الخاطئة والصائبة
10. اترك القراءة عند خلودك الى الراحة.
11. المذاكرة الجماعية قبل الامتحان تساعد على تبادل الافكار والخبرات.
12. اذا ما كانت اجابتك غير موفقة في احد الامتحانات فلا تدعها تنعكس على الامتحانات اللاحقة.
13. لا تستهن بما هو بسيط فربما يكون هو القشة التي تنفذك من غرق الرسوب.
14. حل أسئلة الامتحان السابق والتعرف على أخطاءك شيء جميل ولكن ما هو أجمل منه تركها والانشغال بالامتحان اللاحق.
15. اعمل بصمت ودع فعلك يتكلم سيكون تنافسك مع زملائك مشروع.
16. انظر الى الجانب المضيء في شخصيتك فهو النور الذي ينير الدرب المظلم.
17. تذكر دائما ان الانسان الجيد ليس الذي لا يفشل بل الذي يحول الفشل الى نجاح ويتعلم منها الشيء الكثير.
18. كن جادا مثابرا وسيكون الله في عونك.
19. يمكن للشباب أن يبلغوا ما يريدون اذا كان ميلهم للنجاح كبيرا.
20. انظر الى نفسك بعين عقلك وستتغلب على العادات السلبية.
21. اتبع الطريقة التي تلاؤمك أكثر من سواها في المذاكرة.
22. في حالة الاجهاد المفروض عليك استرجاع ما فقدته بالراحة النسبية.
23. تجنب الغضب محقا كنت أم غير محق لأنه يعمي البصيرة ويدمر السريرة.
24. ليكن هدفك هو فهم المادة العلمية واستيعابها بدلا من حفظها حفظا أصما.
25. الدرجة الضعيفة لا تعني استحالة النجاح فاجعلها حافزا لمزيد من الجهد والمثابرة.
26. ابتعد عن التفكير بالجوء الى الاساليب غير المشروعة لتحقيق النجاح.
27. لا تضع ثقتك بالحظ وتعلق عليه اهمية كبيرة.
28. الامتحان وسيلة لاختبار معارفك ومهارتك في حقل الاختصاص فلا تتعامل معه كأنه نهاية المطاف.
29. حافظ على المعدلات العالية لانها تؤرخ فاعليتك وتعبر عن قدراتك.
30. لا تغذي آمالا خيالية مفرطة في التفاؤل.
31. اقرأ الأسئلة كاملة قبل الاجابة ثم اختر السؤال الذي ترى أنك قادر على الاجابة عنه.
32. تجنب استخدام أو تعاطي الأدوية المهدئة أو المنبهة اثناء فترة الامتحانات.
33. لا تجعل اليأس يسيطر على نفسك وافعل ما كان بمقدورك.
34. لا تجعل الدرجة العالية هي كل غايتك بل اجعلها خطوة لما هو أعلى.
35. اعمل بالممكن فان المستقبل كفيل بعلاج ما أفسده الماضي.

نمنى لكم النجاح الباهر والنوفيق الدائم