

الصحة والاختبارات

وصفة النجاح

ضع خطة محددة لأيام
المذاكرة

أفضل أوقات المذاكرة :
الفجر ، الضحي ، بين
العصر والعشاء

لا تكثر من تناول المنبهات
لا تتعاط أبداً المنشطات فهي
تدمر العقل

خذ قسطاً جيداً من النوم ليلة
الاختبار وتجنب السهر

تناول وجبة الإفطار في البيت

ثق في معلوماتك

وتوكل على الله
فهو حسبك



صحة

الصحة | مدرسيك .. والتربويون .. معا من أجل مستقبل الجيل

إدارة الصحة المدرسية بمنطقة الرياض

حذاري ثم حذاري من مروجي المنشطات والتي يكثر أصحابها في مثل هذه الأوقات لاستغلال الطلاب وخاصة الجاهل منهم وصغار السن .



دور الأسرة

١. توفير الجو الهادئ والمريح في المنزل .
٢. متابعة الطالب في استنكار دروسه خلال فترة الاختبارات .
٣. لاهتمام بالتغذية الجيدة والنوم الهادئ لأنهما من عوامل الصحة الجيدة والقدرة على الاستنكار
٤. عدم تكليف الطالب بأعباء منزلية خلال فترة الاختبار .
٥. عدم إشراك الطالب في الدعوات والزيارات الاجتماعية استقبالياً أو حضوراً في هذه الفترة (قبل وأثناء الاختبارات)
٦. تحذيره من مروجي المنشطات.
٧. لا تدع الطالب يمكث كثيراً عند باب المدرسة فقد يتعرض للمشكلات .



إرشادات تربوية

١. المذاكرة أولاً بأول والتلخيص أثناء المراجعة .
٢. تغيبك عن المدرسة ولو ليوم واحد يؤخر تحصيلك الدراسي .
٣. انتبه لشرح المعلم جيداً أثناء الدرس .
٤. لا تجل من السؤال عن أي معلومة لم تستوعبها أو تفهمها .
٥. اختبر نفسك في الموضوع الذي قرأته ، لتتأكد من مدى فهمك وأكثر من حل التمارين.



ماهو الاختبار

الاختبار هو قياس لما تمت دراسته خلال فترة من الوقت وهو ليس شبيهاً مخيفاً ، لذلك عليك أخي الطالب التحلي بالصبر والهدوء حتى تستوعب ما تسترجعه من دروس ويكون لاستذكارك مردود جيد يعطي النتيجة المطلوبة وهي النجاح إن شاء الله



نصائح ليوم الاختبار

اعلم أن القلق والتوتر يقودان للتشتت والنسيان والارتباك فحاول أن تجعل ثقته بالله ثم بنفسك عالية .
إذا كنت تخاف نسيان بعض ما درسته وتعلمته فلا تقلق فهذا وهم أو حالة نسيان مؤقتة
اقرأ بعضاً من آيات القرآن الكريم (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .
تنفس بعمق وهذا له دور كبير في هدوء الأعصاب .
نم باكراً ليلة الاختبار ليكون ذهنك صافياً وعقلك منظماً وذاتك قادرة على التركيز
استيقظ باكراً وتناول فطورك واعلم أن إهمال هذه الوجبة يؤثر سلباً على عملية الحفظ والتذكر وتنظيم الأفكار.
لا تناقش رفاقك في المادة التي ستمتحن فيها ولا تبحث أو تستقصي عن الأسئلة المتوقعة لأن ذلك يربكك ويشوش ذهنك وأفكارك.
اقرأ ورقة الأسئلة بدقة وتأن حتى تتأكد من أنك فهمت المطلوب ولا تتسرع في الإجابة
ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة واطرح ما لا تعرفه للنهاية
لا تتسرع في تسليم ورقة الاختبار قبل انتهاء الوقت المحدد.
إذا شعرت بأي مشكلة صحية فلا تتردد في التحدث إلى المرشد الطلابي أو المراقب .

الإرشادات الصحية للمذاكرة

النوم المبكر ولو وقت كافٍ لا يقل عن ٨ ساعات يومياً ليلاً .
التغذية الجيدة : غذاء صحي متوازن يشمل المجموعات الغذائية المختلفة في وجبات منتظمة (الإفطار، الغداء، العشاء) مع الاعتدال في كمية الطعام والتركيز على الخضروات والفواكه والحليب ومشتقاته والإقلال من تناول الدهون.
لتهوية والإضاءة الجيدة لمكان الاستذكار مع الهدوء والبعد عن الضوضاء .
المحافظة على الجلسة الصحية واستقامة العمود الفقري أثناء المذاكرة.
أن لا يكون المكان داعياً للاسترخاء والنوم كحجرة النوم مثلاً .
الترويح عن النفس من حين لآخر لتجديد الطاقة والنشاط وتحفيز الذاكرة على الاستمرار في الدراسة .
عدم الإكثار من شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية لاحتوائها على مادة الكافيين التي تؤدي الزيادة منها إلى خفقان القلب والقلق والتلمل والأرق والشعور بالإعياء.
عدم التدخين وتناول الأدوية المنبهة والمنشطة والتي تكثر مع مروجي المخدرات وتؤدي إلى إتلاف خلايا الدماغ والإدمان (وقانا الله من شرها)