المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية والتكوين المهني والتعليم العالي والبحث العلمي
الأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين
جهة الرباط سلا القنيطرة

توجيهات في الإعداد للامتحان

تقديم

يأتي الامتحان، بعد فترة طويلة من الجد والتحصيل، لأجل تتويج مجهودك ومثابرتك. وحتى تعكس نتائج الامتحان بالفعل الجهد الذي بدلته ، ينبغي الحرص على الإعداد له بكل جدية وتركيز. وإذا كانت المثابرة والجدية خلال السنة الدراسية من أهم شروط التوفيق في الامتحان، فإن الاستعداد النفسي والمادي وتدبير مرحلة الإعداد النهائي له سيقوي ثقتك بنفسك ويساعدك على تركيز المعارف والمهارات الضرورية لاجتيازه بنجاح، دون إغفال الاستعانة بتوجيهات أساتذتك وأسرتك وكذلك الإرشادات التي يتضمنها هذا الدليل.

تدبير الزمن

إن الوقت عامل رئيسي في تحديد أدائك ومردوديتك في الامتحان، فاستعماله بشكل ناجع سيساعدك على تركيز الأفكار ويمكنك من اكتساب المهارات بشكل جيد ودائم.

فعدم الشروع في الإعداد للامتحان في وقت مبكر من السنة الدراسية يؤدي ببعض التلاميذ إلى تكثيف الجهد في وقت قصير قبل موعد الامتحان وذلك عبر اللجوء إلى السهر الليلي، وهذه كلها عوامل تتسبب في الإرهاق وتكون وراء الإكتساب السطحي والهش للمعارف وللمهارات.

لذا يجب، ومنذ البداية، تخصيص الوقت الكافي الذي يتطلبه الإعداد للامتحان من خلال احتساب عدد الأسابيع وعدد الأيام ووضع برنامج مناسب.

تنظيم الإعداد للامتحان

- يتطلب منك الإعداد الجيد للامتحان التفاؤل بالنجاح أولا واستبعاد الفشل؛
- خلال فترات الإعداد للامتحان، يجب التركيز على التحصيل والابتعاد عن كافة المؤثرات الخارجية خلال عملك ، مثل الهاتف النقال أو جهاز الحاسوب أو التلفاز التي قد تستهلك جزءا كبيرا من وقتك؛
- تحديد الفترة الزمنية التي ستخصصها لكل مادة حسب أهميتها وطبيعتها؛
- تخصيص وقت للتدريب على اختبارات سابقة وذلك لتقييم تحصيلك الفعلي حسب كل مادة وكل مجال دراسي، مع الوقوف على الصعوبات التي قد تعترضك وتوجيه مجهوداتك لتجاوزها قبل تاريخ الامتحان؛
- العمل على إعداد بطاقات تسجل فيها أهم المعطيات من صيغ رياضية ونظريات علمية وتواريخ هامة... وذلك ليسهل عليك استرجاعها وتوظيفها عند الحاجة؛
- الرجوع إلى هذه البطاقات بصفة منتظمة وخاصة قبل النوم حيث سيساعدك ذلك على التنشيط المستمر لذاكرتك؛
- تخصيص وقت للاستراحة يمكنك خلاله ممارسة الأنشطة الترفيهية أو الرياضية على أن لا تكون متعبة؛
- الإعداد الجماعي للامتحان (إذا أمكن) في إطار مجموعة من الأصدقاء يحضرون لنفس الامتحان ويتسمون بالجدية وبالانسجام فيما بينهم.

وتيرة الإعداد للامتحان

- **أسبوعين قبل الامتحان:** من المفروض أن تكون قد أكملت مراجعة كل مواد الامتحان، لتخصص الفترة المتبقية للتركيز على أهم عناصر المقرر الدراسي وذلك بالرجوع إلى البطاقات والملحقات التي سبق أن أعددتها، وعلى إنجاز تمارين جديدة في مواد الامتحان.
- **أسبوع قبل الامتحان:** من المفيد الاهتمام براحة جسدك وتفادي التمارين الرياضية المجهدة، والاعتناء بالتغذية وتوقيت الوجبات. ويجب تفادي الإكثار من استهلاك المنبهات التي قد تؤثر سلبا على قدراتك الفكرية أكثر من تعبئتها.
- **عشية الامتحان** : عليك تفادي النقاشات الصاخبة والحرص على إعداد لوازم الامتحان والوثائق الشخصية المطلوبة لاجتيازه مع ضبط مواقيت الامتحان والتأكد منها. كما نوصيك بالحرص على النوم باكرا.
- **صبيحة يوم الامتحان** : عليك تناول وجبة فطور متوازنة، والحرص على الوصول إلى مركز الامتحان نصف ساعة قبل انطلاق الاختبارات طوال أيام الامتحان. والحرص على تجنب النقاشات حول الإشاعات المتعلقة بمواضيع الامتحان، ومن مصلحتك الحفاظ على هدوئك وثقتك بنفسك طوال أيام الامتحان.

اجتياز الاختبارات

- عند دخول قاعة الامتحان، تأكد من جلوسك في الطاولة التي تحمل رقمك؛
- انتبه جيدا لتعليمات طاقم الحراسة؛
- قبل الشروع في إنجاز الاختبار، اقرأ كل التعليمات والأسئلة الواردة في ورقة الاختبار؛
- تأكد من حصولك على جميع صفحات موضوع الاختبار حتى لا تغفل الإجابة على بعض الأسئلة؛
- اقرأ السؤال جيدا واستوعبه قبل الشروع في الإجابة؛
- لا تسلم ورقة الإجابة قبل انتهاء المدة الزمنية المخصصة للاختبار، واحرص على استعمال الوقت المتبقي لك لمراجعة إجاباتك وتدقيقها مع تصحيح الأخطاء التي قد تكون ارتكبتها سهوا.

مع تمنياتنا لك بالتوفيق والنجاح