

كيف تحصل على المعدل الأعلى في الامتحان؟



لا شيء في هذه الدنيا يضاها الحصول على المعدل الأعلى (A+) في الامتحان، ولا شيء في هذه الدنيا يعادل شعورك بالفرح عندما ترى اسمك في أعلى القائمة وبجانبه (A+) كبيرة، كيف يمكنك أن تصل إلى هذا الشعور بعد كل امتحان، وأن تحظى بهذه الدرجات؟ 1- استذكر بجد قبل الامتحان بوقتٍ كافٍ: إذا كنت تريد تحقيق ذلك، استذكر دروسك جيداً قبل الاختبار، ولا تؤجل المذاكرة حتى اللحظة الأخيرة، فإذا كنت صادقاً في رغبتك فلا تؤجل المذاكرة حتى الليلة التي تسبق الامتحان، أو - وهذا هو الأسوأ - حتى صباح الامتحان، في هذه الحالة ستكون أقل عرضة للتوتر والإجهاد، بيد أن بعض الطلاب يعتقدون خطأ أنهم لو أجلوا الاستذكار لآخر لحظة فإنّه من الأسهل حفظ وتذكر المعلومات. ذاكر قبل الاختبار بوقت كاف، فذلك أدعى لأن تشعر بالاطمئنان والاسترخاء كلما اقترب الامتحان، ثم إنك لن تشعر بالتوتر. 2- انتبه لمعلمك في الصف: الانتباه للمعلم سيؤدي إلى تحسين قدرات الفهم الخاصة بك، وسيمكّنك من طرح الأسئلة لإستيضاح ما يصعب عليك فهمه أثناء الدرس. 3- قم بحل كل التمرينات التي تقابلك؛ قد يتم طرح بعضها في كتاب أو على موقع الكتاب المدرسي، والمعلم قد يستخدمها أو يستخدم بعضها للاختبار. 4- إستعد للاختبارات القصيرة المفاجئة: قم بقراءة المادة، حتى ولو كنت غير راغب، لمدة 15 دقيقة كل ليلة - فربما تفاجأ باختبار. 5- حاول أن تنجز بعض العمل في الصف؛ وذلك لأنك إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الانتهاء من العمل الخاص بك، يمكنك أن تطلب من المعلم فوراً أن يرد لك عليها بدلاً من الذهاب إلى المدرسة في وقت مبكر في

اليوم التالي لذات الغرض أو نسيان الموضوع. 6- دوّن ملاحظاتك ولا تكتفي بحفظها في الذاكرة: التركيز على المفاهيم والتعريفات، والصيغ التي تعتقد أنّها يمكن أن تأتي في الامتحان. 7- اطلب من معلمك المساعدة: يمكن القيام بذلك قبل وأثناء الامتحان، أسأله قبل الامتحان عما يجب التركيز عليه أثناء المذاكرة، ربّما أعطاك حزمة من الموضوعات المهمة للتركيز والدراسة. ويمكن أن تسأله أثناء الامتحان إذا كنت لا تفهم سؤالاً في الاختبار، اطلب من معلمك التوضيح. 8- خذ نفساً عميقاً أثناء الاختبار: حافظ على هدوئك وتحرك بخطوات ثابتة وسريعة، الاسترخاء والهدوء يمكنك من تذكر الأشياء بسهولة أكبر، والدماغ يحتاج كذلك إلى الدم من أجل التفكير، ولذلك فأخذ نفس عميق بين الحين والآخر يزود الدم بالأوكسجين الضروري لتغذية المخ، ويدعم ويقوي قدرته على التفكير. 9- غير ترتيب الاختبار إن لزم الأمر وابدأ بالسهل: لست مضطراً لأن تحل الامتحان بالطريقة التي كتب ورتب بها، ابدأ بالسهل أو لا لتعزز ثقتك بنفسك وتهدأ، وعندما تعود إلى الأسئلة الصعبة ستكون عرفت أنك قد حققت معدلاً معقولاً، وتكون في ذات الوقت قد قدرت ما تبقى من الوقت ومن أسئلة الامتحان. 10- جهّز أدواتك قبل الامتحان: يؤدي إلى نوع من القلق فلا تزده بالبحث عن قلم رصاص أو آلة حاسبة، يجب أن تكون لديك أدوات زيادة. 11- اقرأ الأسئلة بعناية: اقرأ الأسئلة على الأقل مرتين، فربما تكون هناك أشياء قد فاتتك، وضع خطوطاً تحت الكلمات الأساسية. لا تندفع ولا تتسرع، اقرأ الامتحان كله إن أمكن قبل أن تبدأ في الحل، فهذا سوف يعطيك فكرة عما عندك من معلومات، وسوف يساعدك على إدارة وقتك بشكل أفضل، وسوف يؤدي أيضاً إلى منع أي مفاجآت سيئة يمكن أن تباغتك قبل نهاية وقت الامتحان بدقائق قليلة. 12- إياك والتردد: لو غيرت إجابتك عدة مرات فربما تخطئ بسبب الشك والتردد، عد إلى إجابتك الأولى فقد تكون أقرب إلى الصحة، ولا تغير إجابتك إلا إذا كنت متأكداً مائة في المائة أنّ الإجابة التي ستكتبها صحيحة والتي ستغيرها خطأ مائة في المائة، ثق في إحساسك حتى يثبت العكس، عندها فقط عدّ و عدّل الإجابة. 13- راجع إجاباتك باستمرار أثناء الامتحان: تأكد أنك أجبت على جميع الأسئلة المطلوبة، ولم تترك سؤالاً ولا نقطة في سؤال إلا أجبتها، وعندما يكون السؤال اختيارياً من متعدد فستكون عندك فرصة 25% للحصول على الدرجة بدلاً من تركه عندما لا تعرف الإجابة، وعندما تنتهي من إجابة جميع أسئلة الامتحان، راجع مرة أخرى فهي فرصة جيدة لاكتشاف الخطأ وتصحيحه، أو ربما تتذكر شيئاً فتضيفه أو تجد إجابة سؤال. 14- اذهب إلى قاعة الإمتحان مبكراً وراجع قبل الدخول: راجع مذكراتك وتلخيصاتك قبل الدخول لقاعة الامتحان، وحاول أن تذهب لمقر الامتحان مبكراً ليكون لديك الوقت للمراجعة قبل الدخول، حيث يكون تركيزك في قمته. 15- نم مبكراً وإستيقظ مبكراً في أيام الامتحانات: لا تتجاوز الحدود في السهر في أيام الامتحانات؛ لأن لهذا تأثيراً سلبياً

على تركيزك في أثناء الامتحان، وإستيقظ مبكراً وتناول إفطاراً معتدلاً قبل الخروج من البيت.