

10 نصائح للاستعداد للاختبارات والحصول على أعلى الدرجات



الأحد 19 مايو 2024 09:04 م

يعتري كثير من الطلاب شعور بالقلق، من أن المعلومات التي يحتفظون بها في رؤوسهم لن تُترجم إلى الدرجات التي يستحقونها، ويتحسبون من الأخطاء التي قد يقعون فيها أثناء الاختبارات. ويعد التحضير الجيد للاختبارات قبلها بوقت كافٍ أفضل الطرق التي تساعد على التهيئة لخوضها بكل ثقة واطمئنان.

أبرز النصائح للمذاكرة

وفيما يلي مجموعة من أبرز النصائح التي يقدمها موقع (investec.com)، للاستعداد للاختبارات:

1- التدرّب على الاختبارات السابقة

يعد التدرّب على الاختبارات السابقة من الوسائل بالغة الأهمية عند التحضير لامتحانات. لكن من الأخطاء الشائعة الانتظار حتى قبل وقت الامتحان مباشرة للتدرّب على الاختبارات السابقة. تكمن خطورة هذا النهج في اللحظة الأخيرة في أنه إذا حصلت على نتيجة أقل مما توقعت، فسوف يؤدي ذلك إلى زعزعة ثقتك بنفسك وأنت تستعد لخوض الاختبار. لذا، امنح نفسك وقتًا كافيًا لمعالجة أي نقاط ضعف قبل الاختبار النهائي.

2- ممارسة التمارين الرياضية

عندما تفتح عينك، وتتخيل حجم العمل الذي تحتاج إلى اجتيازه قبل بدء المذاكرة، فقد يجعلك ذلك تشعر بالإرهاق. لكن هناك بعض الحيل التي يمكنك استخدامها للتحكم في هذا الشعور، من بينها، ممارسة الرياضة. الشعور بالإنجاز بعد التمرين، مدعومًا بمزيج رائع من المواد الكيميائية التي يطلقها المجهود البدني في مجرى الدم، هو أمر ممتع للغاية لدرجة أنك تتوق إلى المزيد منه طوال اليوم.

3- استخدم الخرائط الذهنية

يمكن لنسبة صغيرة جدًا من الأشخاص، فهم المعلومات الضرورية وتخزينها في ذاكرتهم من خلال مذاكرة المادة الدراسية مرة أو مرتين. لكن الغالبية تحتاج إلى فترة أطول. يمكنك إنشاء تمثيل مرئي، أو خريطة ذهنية، للمادة التي تحتاج إلى مذاكرتها. لن يساعدك هذا في الاحتفاظ بالمعلومات فحسب، بل سيساعد أيضًا في فهمك للروابط والعلاقات والتسلسلات الهرمية الموجودة بين الموضوع.

4- المذاكرة الجماعية

واحدة من أفضل طرق المذاكرة هي التدريس. قد يبدو الأمر غير بديهي بعض الشيء في البداية، لكن لا يمكنك تعليم شيء ما إلا بعد أن تفهمه. وهنا تكمن قوة المذاكرة مع زملاء آخرين، إذ يتيح ذلك اختبار فهمهم للمواد ذات الصلة. ومن خلال التحدث في مواضيع صعبة، ستكون قادرًا على ترسيخ المعلومات في رأسك. وبالنسبة لمناطق الضعف لديك، يمكنك أن تطلب من زميل آخر أن يشرحها لك. والمذاكرة الجماعية تساعد أيضًا على إدارة مستويات التوتر لدى الشخص.

5- النوم الجيد

حذرت الدراسات من عدم فعالية حشو المعلومات دون الحصول على قسط كافٍ من النوم. فالحصول على قسط كافٍ من النوم ليس بالأمر السهل دائمًا أثناء وقت الاختبارات، لكن ممارسة الرياضة، وكتابة الأفكار المزعجة، وتجنب الكافيين بعد الغداء، والذهاب إلى الفراش في وقت منتظم كل ليلة يمكن أن يساعدك على النوم. يعد النوم لمدة 7 إلى 9 ساعات كاملة أمرًا مهمًا، لكن نوعية النوم الذي تحصل عليه مهم أيضًا، والأفضل هو نوم حركة العين السريعة - وهو نوع من النوم الذي يساعدك على دمج الذكريات وإجراء اتصالات عصبية.

6- روتين المذاكرة

يبدو أي شيء في البداية صعبًا، لكن التغلب على هذا الشعور يمنحك دفعة قوية. حاول أن تصنع روتينًا فيما يتعلق بالأوقات التي تخصصها للمذاكرة، وكن منضبطًا في تنفيذها، وسيصبح من الأسهل لك المذاكرة بشكل منتظم دون عناء.

7- المكان المثالي للمذاكرة

ركز على تحديد مجموعة العوامل التي تجعل من المذاكرة أمرًا سهلاً وممتعًا، ويشمل ذلك اختيار المكان المناسب، سواء كان مكانًا مغلقًا أو في الهواء الطلق. وركز على أفضل أشكال المواد الدراسية التي تذاكرها، سواء كانت صوتية أو فيديو أو نصًا قديمًا عاديًا، ثم انظر ما إذا كان بإمكانك موازنة مذاكرتك مع الوسيط المفضل لديك.

8- الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي

تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أكثر ما يشتت انتباه الطلاب أثناء المذاكرة. تذكر أن عقلك سوف يحتج بشكل طبيعي أثناء وقت المذاكرة؛ بل نفضل القيام بأشياء تتطلب طاقة معرفية أقل، ولهذا السبب نشعر بالجوع أو التعب على الرغم من أننا قد أكلنا أو نمنا للتو. ومن الأسهل كثيرًا أن تلتقط هاتفك وتتصفح حسابات على منصات التواصل، بدلًا من العمل على خرائطك الذهنية أو البطاقات التعليمية. ضع هاتفك المحمول في غرفة أخرى عندما تجلس للمذاكرة. قم بتعطيل شبكة واي فاي حتى تنتهي من المذاكرة التي خططت لها. بعد ذلك، تأكد من أن لديك أيضًا شيئًا تشربه وتتناوله كوجبة خفيفة، حتى لا تغريك الشلجة.

9- التركيز على موضوع واحد

من المستحسن أن تركز على موضوع واحد في كل جلسة للمذاكرة - يمكن أن تستمر لمدة 90 دقيقة ثم تأخذ استراحة - بدلًا من الانتقال بين أكثر من موضوع غير ذات صلة.

10- اختر الطريقة المناسبة لك

إذا كنت غارمًا في المذاكرة، استخدم النقاط المثارة أعلاه كإطار عمل، وعدم التعامل معها على أنها نص مقدس. وإبذل الجهد لمعرفة ما يناسبك - فهو ما يساعدك على المذاكرة بشكل أفضل.