

الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة



وزارة التعليم
Ministry of Education
٢٠٢٥ - ١٤٤٧

كيف تجيب
عن أسئلة
الاختبار؟

كيف تذاكر؟

مهاراتي في الحياة

ما الأسلوب الذي تتبعه في
الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

كيف تتصرف عند
قراءة سؤال؟

المكان المناسب للمذاكرة

أفضل الأوقات للمذاكرة

الطريقة الصحيحة للمذاكرة

الاختبارات الدولية

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يختار أفضل مكان للمذاكرة.
- أن يستخلص الأخطاء التي يقع فيها بعضهم أثناء المذاكرة.
- أن يكتشف الطريقة الصحيحة للمذاكرة.
- أن يضع خطة يتبعها عند الإجابة عن أسئلة الاختبار.
- أن يقترح أسلوباً لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار.





www.ien.edu.sa

كيف تذاكر؟

مهاراتي
في الحياة

نشاط (١)



نورة ومُنَى طالبتان
مُهذبتان ومجتهدتان
في دراستهما،



لاحظت منى تدني درجات صديقتها
نورة في مستواها الشهري رغم حرصها
الشديد على التفوق ومدلومتها على
المذاكرة، وهذا ما جعل منى ترشدها إلى
الطريقة الصحيحة، ما المقترحات التي قدّمتها منى لمساعدة نورة على
المذاكرة بالطريقة الصحيحة؟



- ١ - إن اختيار المكان المناسب
- ٢ - أن اختار الوقت المناسب
- ٣ - أن تخلص الأفكار المهمة في الدرس
- ٤ - لا تتردد في السؤال معلّمها عما يصعب فهمه

المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

طرائق المذاكرة مختلفة،
ولكل منا طريقة تناسبه عند
المذاكرة؛ عليك أن تحاول
اكتشاف الطريقة التي تناسبك
وتلتزم بها دائماً؛ حتى تعود
عليك بالنفع والفائدة في
تحصيلك العلمي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
K.S.A

■ المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت - عزيزي - أن تذاكرَ فاخترِ المكانَ الملائمَ للمذاكرة؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُ على التركيزِ والأداءِ الأفضلِ.

الشروطُ الواجبُ توفرُها في مكانِ المذاكرة:

١ أن يكونَ هادئاً ليساعدَ  على التركيزِ.

٢ أن تكونَ  جيدةً مناسبةً للمذاكرة.

٣ تتوفرُ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ: 

٤ أن تكونَ  جيدةً.

■ الأوقاتُ المناسبةُ للمذاكرة

من العواملِ التي تساعدُكَ على التركيزِ عندَ المذاكرةِ وتمنحكُ القدرةَ على الأداءِ الأفضلِ، تحديدُ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ عن طريقِ وضعِ جدولٍ زمنيٍّ يُنظِّمُ أوقاتَكَ بينَ استذكارِ الدرسِ وأداءِ الواجباتِ والاستمتاعِ باللَّعبِ أو ممارسةِ هوايتِكَ المُفضَّلةِ.



أقومُ قُدرتي على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ من خلالِ الإجابةِ عن فقراتِ الاستبانةِ الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
		✓	أذاكرُ عندما أكونُ أكثرَ نشاطاً.
		✓	يكونُ وقتُ الدراسةِ غيرَ متعارضٍ معَ وقتِ الوجبةِ الغذائية.
		✓	أذاكرُ عندما يكونُ ذهني صافياً.
		✓	أتركُ مشاهدةَ التلفازِ واللعبِ أثناءَ المذاكرةِ.
		✓	أحرصُ على المذاكرةِ نهائياً.

كلُّ إجابةٍ بـ (دائماً) تُساوي نقطتين، و (أحياناً) تساوي نقطةً واحدةً، و (لا أفعل) تساوي صفراً.

الدرجة (من ٦-١٠) لَدَيَّ القدرةُ على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ بكفاءة.

الدرجة (من ٣-٥) لدي القدرة إلى حدٍّ ما في اختيارِ الوقتِ المناسبِ، وسأعملُ للاستفادةِ من خبراتِ الآخرينِ الصحيحة.

الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختارُ الوقتَ المناسبَ، وسوفُ أعاودُ قراءةَ الدرسِ لأستفيدَ منه وأعملَ بمحتواه.



التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
لكي يستمتع بممارسة هوايته وكذلك لكي يكون متفوق في دراسته	١. تنصحهُ بوضع برنامجٍ لتنظيم وقته بين الدراسة وممارسة هوايته المفضلة. ٢. تُقنعه بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة. ٣. تنصحهُ بترك هذه الهواية والاهتمام بدراسته فقط.	● إذا رأيت أخاك الصغير البارع بالرسم يقضي معظم وقته في ممارسة هواية الرسم ويُهملُ دراسته وواجباته المدرسية؟ 



«أفضل وقت للقراءة بعد صلاة الفجر؛ لصفاء
الذهن وارتفاع مستوى الاستيعاب، ولدعوة الرسول
ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»^(١).



«يُفضّل للطالب أن ينال قسطاً من الراحة
دقائق تقريباً بين فترات المذاكرة، مع تغيير مكان
المذاكرة وتنشيط الجسم والدورة الدموية ببعض
الحركات اليسيرة.





جلست والدته أحمد معه بعد عودته من المدرسة، لمتابعته أثناء حل واجباته المدرسية، لكن أحمد أخذ يتلهى تارة بمشاهدة التلفاز، وتارة أخرى باللعب مع أخته الصغيرة، وذلك ما أغضب والدته كثيراً، واضطرت أن تجبره على الجلوس والبدء بحل واجباته المدرسية على الفور، فعاد أحمد لكتابة واجباته، لكن كان ذلك بعد مضي وقت طويل جداً.

● ما الأسباب التي أدت إلى عدم إنجاز أحمد لواجباته المدرسية؟

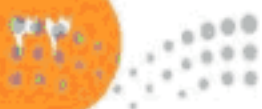
انه كان يتله بمشاهدة التلفاز و اللعب مع أخته الصغيرة

● برأيك، ما الذي ينبغي أن تفعله أم أحمد ليؤدي واجباته المدرسية بجد واجتهاد؟

إن تختار مكان للمذاكرة بعيد عن مشاهدة التلفاز وتبعد عنه أخته الصغيرة



- أثبتت الدراسات وجود أغذية تقوي الذاكرة، وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأربع.
- استخدام الحاسوب يساعدك على الاطلاع والحصول على معلومات إضافية جديدة.



الطريقة الصحيحة للمذاكرة

- ١ دُونْ واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، ووضَعْ علامةً عند الانتهاء من كل واجب.
- ٢ ابدأ بالواجبات التي هي أكثر صعوبة؛ لأنَّ ذهنك يكون صافياً ونشطاً.
- ٣ قَسِّمِ الوقتَ إلى ساعاتٍ منفصلةٍ يتخللها أوقاتٌ للراحة.
- ٤ شعرت بالملل من إحدى المواد فعليك إبدال المادة بأخرى، ثم العودة إلى الدرس الذي تركته مرة أخرى، أو يمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة، أو تغيير مكان المذاكرة.



«تناولك وجبة صحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة الجسمية والعقلية.»



«أيسر طرائق الاسترخاء هي التنفس بعمق، والأتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشرة قبل الانتقال إلى النفس الذي يليه.»

نشاط (٣)



في الشكل الآتي وقعت سارة في بعض الأخطاء أثناء المذاكرة، اكتشف تلك الأخطاء ثم ساعدها على المذاكرة بطريقة صحيحة.



خطأ ١ - تناول الأكل أثناء المذاكرة ٢ - عدم التركيز في المذاكرة

الطريقة الصحيحة : أن تخصص وقت للأكل ووقت للمذاكرة وان تصفي ذهنها وقت المذاكرة



«قد تستخدم طريقة الخريطة الذهنية بوصفها أسلوباً ناجحاً للمذاكرة بتركيز، كيف ذلك؟»



نشاط (٤)



تُعَدُّ تقنية الطماطم (Pomodoro) إحدى طرائق المذاكرة المُعِينة على التركيز.
من خلال مصادر التعلم المختلفة ابحث عن كيفية تطبيقها، وعرف بها الطلاب.



**هي تقنية الإدارة الوقت طورها الايطالي فرانشيسكو وتقوم
على تقسيم وقت المذاكرة والعمل إلى فترات زمنية معينة
يتخللها فترات راحة**

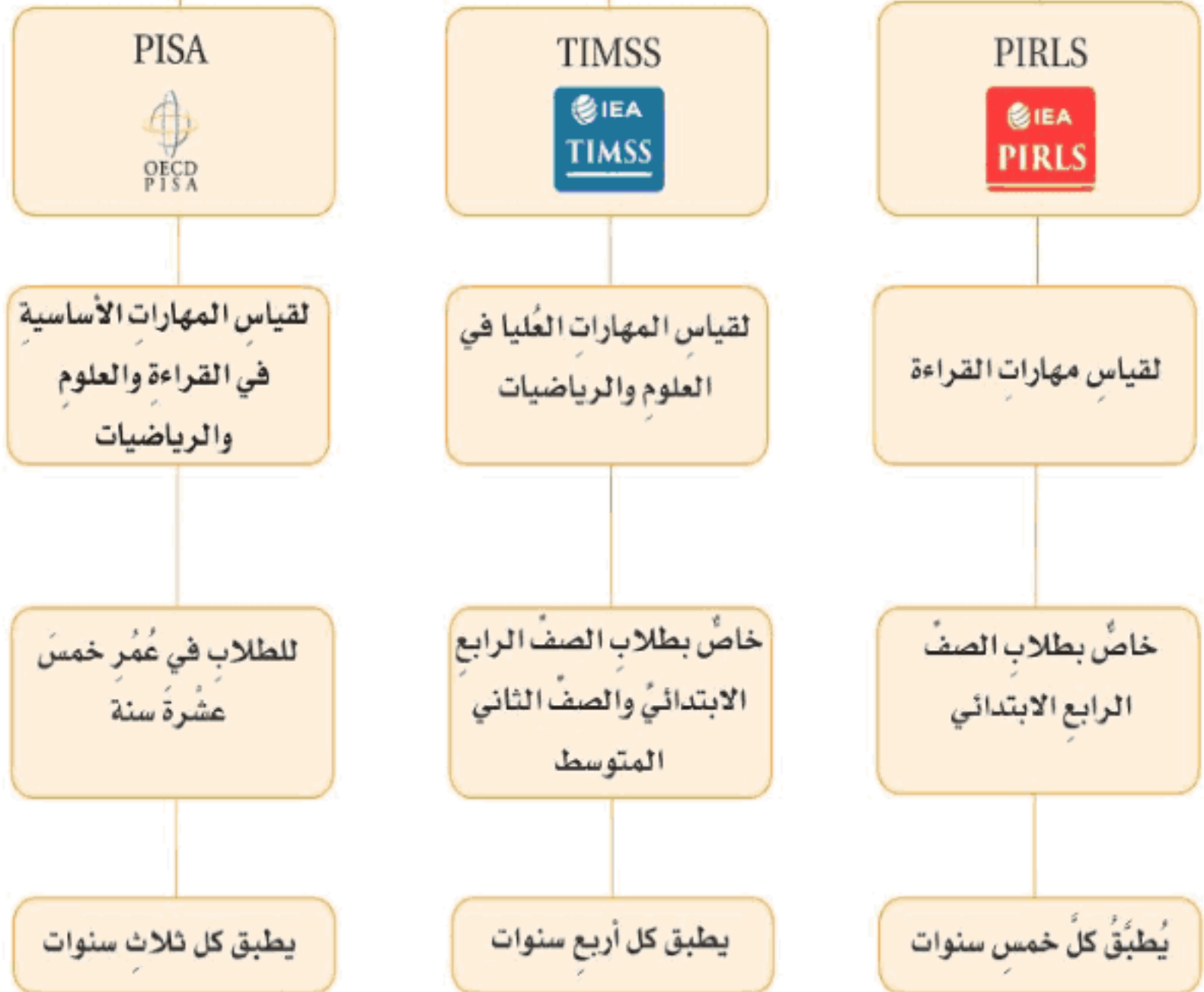
الاختبارات الدولية

هي اختبارات تشارك فيها مجموعة من الدول لقياس مهارات طلابها في المواد الأساسية للتعليم (القراءة، الرياضيات، العلوم)، وتُشرف عليها جهات متخصصة ذات خبرة كمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية OECD والهيئة الدولية لتقييم التحصيل التربوي IAE بهدف تحسين وتطوير النظام التعليمي، واستفادة الدول ذات النتائج الأقل من نتائج الدول المتقدمة.



وزارة التعليم
Ministry of Education

أنواع الاختبارات الدولية



نشاط (٥)

تُطبق الاختبارات الدولية على عينات مدارس من مختلف مناطق المملكة مختارة وفق

إجراءات محددة، ماذا تفعل لو طبقت الاختبارات على مدرستك وكنت ضمن الفئة

المستهدفة؟

وضع خطة للمذاكرة والاطلاع على بعض النماذج الاختبارات الدولية وأتدرب عليها





www.iem.edu.sa

كيف تُجيبُ عن أسئلة الاختبار؟

مهاراتي
في الحياة

المفاهيم الرئيسية

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

الاختبار وسيلة لقياس مدى استيعابك وقدرتك على تنظيم معلوماتك مهما كثرت، وهذا ما يجعلك قادراً على الإجابة عن أسئلة الاختبار بطريقة صحيحة.

غداً اليوم الأول من اختبارات الفصل الثاني، لذا شعر ماجد بالخوف والتوتر رغم أنه قد استعد للاختبارات بشكل جيد، وبادر بسؤال معلمه عن أهم عوامل الاستعداد الجيد للاختبارات، فأوجزها له المعلم كالآتي:

- التوكل على الله سبحانه وتعالى.
- تخصيص وقت للمذاكرة اليومية طوال العام الدراسي.
- التغذية السليمة.
- النوم المبكر لساعات كافية.



« مواظبتك على الصلاة والأذكار اليومية والدعاء بالتوفيق يمنحك الهدوء ويزيد قدرتك على استرجاع المعلومات.



وزارة التعليم

Ministry of Education

نشاط (١)

ما الذي سيحدث لو دخلت الاختبار دون استذكار المادة الدراسية؟ اكتب النتائج المتوقعة مُستعيناً بالمنظّم الآتي:



النتيجة

السبب

يصعب علي الإجابة على أسئلة الاختبار
أجيب على الأسئلة بسهولة

- دخلتُ الاختبار دون استذكار المادة.
- دخلتُ الاختبار بعد استذكار المادة.

ما الأسلوب الذي تتبعه في الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
حتى افهم المطلوب من السؤال ثم أجاب	١. تُجيب مباشرة عن الأسئلة. ٢. تُجيب عن الأسئلة بعد قراءة التعليمات الخاصة بكل سؤال.	● إذا جلست في قاعة الاختبارات للإجابة عن الأسئلة؟
	٢. تجيب عن الأسئلة بعد فهم تعليمات السؤال والتفكير في الإجابة.	

نشاط (٢)

ما رأيك في العبارة الآتية: (لا تُكثِرِ النقاشَ معَ الزُملاءِ قبلَ الاختبارِ فهذا يُؤلِّدُ ضغطًا نفسيًّا، ويُقلِّلُ من تركيزِ المخ، ويُسبِّبُ المعلومات).
هذه العبارة صحيحة على أن أتوكل على الله ثم أثق بما
لدي من معلومات



بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

لا تفعل

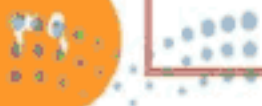


- تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم.
- الخروج السريع من اللجنة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدلُّ على تفوقك، فسرعة الإجابة قد تُوقعك في الخطأ أو إعطاء إجابات ناقصة.
- ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقع صحته فهذا أفضل من أن تترك مكان الإجابة فارغًا.

افعل



- اقرأ ورقة الأسئلة قراءة متأنية أكثر من مرة حتى تتأكد من فهمك للمطلوب.
- ابدأ إجابتك بالسؤال الأسهل.
- أعط كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال.
- ضع رقم السؤال واضحًا عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى.
- أعد قراءة الأسئلة والإجابات لتتأكد من أنك لم تترك إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجل الخروج من اللجنة قبل المراجعة.



التعليل

الخيارات

ماذا تفعل؟

حتى لا يضيع
الوقت في
التفكير

١. تحاول تذكر إجابته وترك

بقية الأسئلة

٢. تتركه ثم تعود إليه بعد

الانتهاء من الإجابة عن بقية

الأسئلة.

٣. تفضل عدم إضاعة الوقت

فيما لا تعرفه.

● إذا واجهت سؤالاً صعباً؟



نشاط (٣)



نهى رسول الله ﷺ عن الغش فقال: «مَنْ

غشنا فليس منا

» (١).

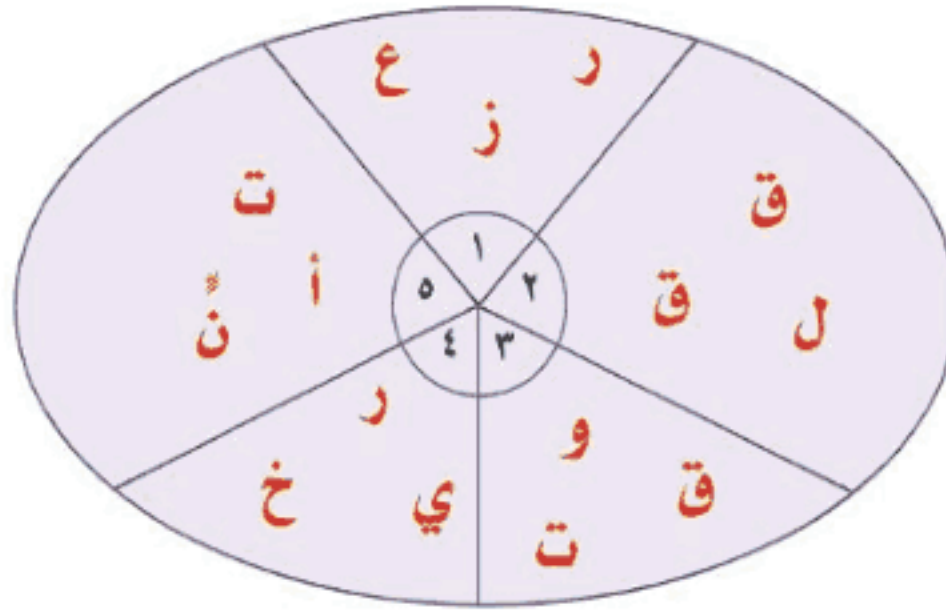
أكمل الحديث الشريف واحرص على تطبيقه في حياتك.

كن عوناً لوطنك باجتهدك، لتسهم في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.

(تحسين مخرجات التعليم الأساسية).



١ رتب حروف الدائرة مكوناً منها مجموعة كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة بالجمل الآتية:



١ مَنْ جَدَّ وَجَدَ، وَمَنْ **زرع** حصد.

٢ ذِكْرُ اللَّهِ يَطْرُدُ الـ **قلق** والتوتر.

٣ أَخْصَصْ بَعْضَ الـ **وقت** لمراجعة الإجابات.

٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ **خير** وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.

٥ الْحَلُّ بِـ **تان** يَسَاعِدُكَ عَلَى تَجَنُّبِ الْأَخْطَاءِ الَّتِي تَنْشَأُ مِنَ الْعَجَلَةِ.

٢ دُونَ أَكْبَرَ عِدَدٍ مِنَ الْمَشْكَلَاتِ الَّتِي قَدْ تَجَعَلُ الطَّلَابُ لَا يُقْبَلُونَ عَلَى الْمَذَاكِرَةِ، وَاقْتَرَحِ
الْحُلُولَ الْمُنَاسِبَةَ لَهَا.

الْحُلُولُ

تَخْصِيسُ وَقْتٍ لِلْعِب
وَوَقْتٍ لِلْمَذَاكِرَةِ

الْمَشْكَلَاتُ

الِاتِّشْغَالُ فِي الْأَلْعَابِ
الْإِلِكْتِرُونِيَّةِ

الْحُلُولُ

نَذَاكِرُهَا وَقْتِ صَفَاءِ
الذَّهْنِ

مَذَاكِرَةُ الدَّرُوسِ أَوَّلَ
بِأَوَّلِ

الْمَشْكَلَاتُ

صُعُوبَةُ الْمَادَةِ

تَرَاكُمُ الدَّرُوسِ

٣ تأمل الصور الآتية، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لها توضح فيه الأسباب التي أدت إلى نجاح الطالب في الشكل الأول وإخفاق الطالب في الشكل الثاني.



حصل على هدية

المذاكرة والاجتهاد



حصل على نتيجة متدنية
وعتاب من المعلم

مشاهدة التلفاز وعد
التركيز في المذاكرة

٤ صل كل جملة في العمود الأيمن بما يكملها في العمود الأيسر:

القراءة الحرة المفيدة تساعد على	وإنما لقياس مدى تحصيلك العلمي.
احرص على التعاون مع زملائك	جهودهم؛ فاحرص على أن تكون أحدهم.
مراجعة دفتر الواجبات يومياً يمكنك من	سعة اطلاعك وزيادة ثقافتك.
الاختبارات ليست تحدياً لقدراتك	معرفة الواجبات المطلوب أدائها.
تكریم المتفوقين شكر لهم على	ومعلميك لكي تكون محبوباً من الجميع.

٥ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

- أفضل مكان للمذاكرة.
 - ☐ المكتبة العامة
 - ☒ المنزل
 - ☐ عند الأقارب والجيران
- أفضل الأوقات للمذاكرة.
 - ☐ أثناء الوجبة
 - ☐ عند مشاهدة التلفاز
 - ☒ عندما يكون ذهن صافياً
- أفضل طريقة للمذاكرة.
 - ☐ في نهاية العام
 - ☒ المذاكرة اليومية
 - ☐ المذاكرة الأسبوعية

إذا شعرت بالملل من المذاكرة فاضغطْ على نفسك حتى تنتهي منها.

إذا شعرت بالملل من المذاكرة خذ فاصلاً للراحة ثم واصل للمذاكرة

من أسباب النسيان: التنظيم في استخدام وقت المذاكرة.

من أسباب عدم النسيان التنظيم في وقت المذاكرة

يُمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة.

لا يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة

أيسر طريقة للمذاكرة التنفُّسُ بعمق.

أيسر طريقة للمذاكرة الاسترخاء والتنفس بعمق

سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على النجاح.

سرعة الخروج من لجنة الاختبار لا تساعد على النجاح

إنَّ المذاكرة في الصباح الباكر لا تساعد على استرجاع المعلومات.

أن المذاكرة في الصباح المبكر تساعد على استرجاع المعلومات

٧ أكتب أضداد الكلمات الآتية، ثم اجمع حروف الدوائر وكون منها كلمة وضعها في الفراغ لتكتمل الجملة:

تذكر	ن	س	ي	ا	ن
نحيف	س	م	ي	ن	
تجاذب	ت	ن	ا	ف	ر
قليل	ك	ث	ي	ر	
شبان	ج	و	ع	ا	ن
منخفض	م	ر	ت	ف	ع

التذكر عملية عقلية يجري بها تسجيل وحفظ و... استرجاعا سبق أن تعلمناه.



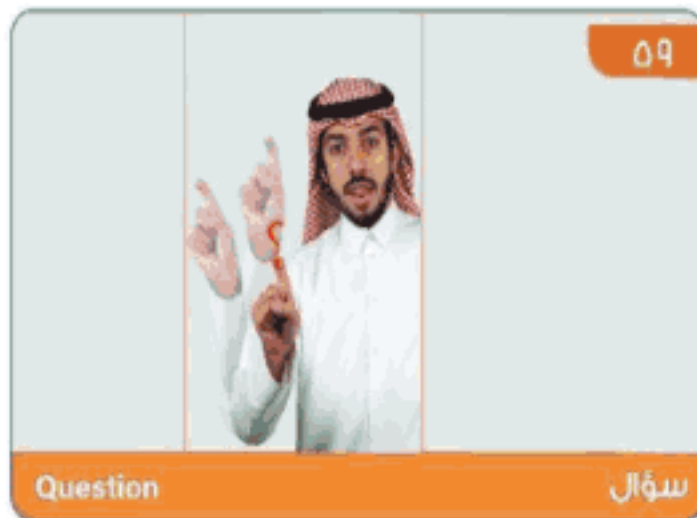


وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصَّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447