قضية الأسبوع

في بيتنا اختبار

قدموا نصائحهم لأبنائنا الطلبة للوصول إلى أعلى نسبة تركيز وتحقيق أفضل النتائج

تربويون يضعون «خارطة طريق» للمراجعات أيام الاختبارات

عبدالعزيز الفضلي

مع انطلاقة اختبارات نهاية العام الدراسي لمختلف المراحل الدراسية دعا عدد من التربويين الطلبة إلى تكثيف مراجعة دروسهم والابتعاد عن التوتر وشد الأعصاب والدخول في قاعات الاختبارات بنفسية مفتوحة ومعنويات مرتفعة مؤكدين ان الاختبارات هي خلاصة ما تم تقديمه لهم من دروس في مناهجهم الدراسية.

وفي هذا السياق اكد وزير التربية ووزير التعليم العالي د.بدر العيسى ان الوزارة استعدت جيدا لاختبارات نهاية العام الدراسي لمختلف المراحل الدراسية مشيدا في الوقت نفسه بالجهات المعنية التي تبذل جهود كبيرة ومكثفة لتهيئة افضل الأجواء لأبنائنا الطلبة لكي يقدموا اختباراتهم على اكمل وجه.

واضاف العيسى انه تم إبلاغ اللجان والإدارات المدرسية باتباع طريقة الاختبار المريح للطلبة وقق النظم واللوائح المعمول بها لافتا الى ان جميع الاختبارات التي تقدم للطلبة من مناهجهم الدراسية داعيا الطلبة الى تكثيف جهودهم في المذاكرة وعبور اخر محطة في العام الدراسي.

من جانبه اعلن مدير منطقة الجهراء التعليمية وليد بن غيث عن مخاطبة عدد من الجهات الحكومية كوزارة الداخلية ووزارة الصحة والإدارة العامة للإطفاء وذلك كإجراءات احترازية نقوم بها للحفاظ على سير عملية الاختبارات مشيرا الى تعليمات صدرت لمديري المدارس على ان يكونوا على تواصل مع اولياء الأمور عن طريق الاخصائيين النفسيين لتهيئة الأجواء المناسبة الطلبة.

واكد بن غيث على ضرورة متابعة الطلبة وتوفير الاكل الصحي لهم وعدم السهر والنوم مبكرا واستقبالهم بالابتسامة مع كلمات تشجيعية لرفع من معنوياتهم مشددا على أهمية ان يقوم الطالب بمراجعة ورقة الاختبار جيدا قبل تسليمها وذلك تجنبا للاخطاء التي قد يقع في اجابته على الأسئلة.

اما مدير عام منطقة الفروانية التعليمية جاسم بوحمد فقد اكد ان الوزارة وكافة قياداتها تعمل على قدم وساق لتوفير افضل الأجواء لأبنائنا الطلبة لكي يقدموا اختبارات بأجواء مريحة مشددا على أهمية ان يتبع الطالب برنامج مناسب وملائم من حيث الاستعداد الكامل للاختبار.

ودعا بوحمد الطلبة إلى التأني في الإجابة عن أسئلة الاختبار ومراجعة الورقة جيدا قبل تسليمها للجنة وهذا امر ضروري مشيرا الى تكاتف الجهود لتوفير افضل الأجواء للمتعلمين.

د. بدر العيسى

د.العيسى للطلبة: كثفوا جهودكم لعبور المحطة الأخيرة

جاسم بوحمد

بوحمد: التأني في الإجابة ومراجعة الورقة قبل تسليمها أمر ضروري

وليد بن غيث

بن غيث: إجراءات احترازية للحفاظ على سير عملية الاختبارات

الاختبار ليس نهاية العالم

من جهته اكد مدير ثانوية عروة بن الزبير للبنين التابعة لمنطقة الجهراء التعليمية ماجد السالم على ضرورة ان ينظم الطالب وقته والبعد عن التوتر والرهبة الزائدة من الاختبارات وعدم السهر واخذ قسط وافي من النوم والراحة والاستيقاظ المبكر مع الذهاب للجان الاختبار قبل الاختبار بزمن كاف للدخول الى اللجان بوقت مناسب وبراحة بدنية ونفسية.

والا ينسى كتابة بياناته بصورة صحيحة ثم الاطلاع الكامل على ورق الاختبار والتعرف على جميع الأسئلة.

مشيرا الى انه على الطالب ان يعي ان المعلم الذي يراقبه في الاختبارات يقوم بواجبه ولا يكن له الا كل احترام وتقدير ولا يتربص به.

وحول دور المعلم في الاختبار اكد السالم انه على المعلم ان يتعامل مع الطالب على انه ابنه وان الطالب مشدود ومتوتر لذا على المعلم مقابلة توتر الطالب بابتسامة هادئة يخفف بها بقدر المستطاع من رهبة الاختبار لدى الطلبة مشددا على أهمية حضوره مبكرا بقاعة الاختبار وعدم الاكثار من الأوامر للطلبة والتحدث بهدوء ودون استفزاز لهم وكذلك يجب التعامل مع حالات الغش بطريقة حضارية وعدم إشاعة الأجواء المتوترة أثناء ضبط اللجان وعدم التخاذل في تطبيق اللائحة على المخالف كما انه على المعلم عدم سحب الورقة من الطالب بالقوة وعدم الدخول في أي حوار مع أي طالب.

وفيما يتعلق بدور الإدارة المدرسية خلال فترة الاختبارات أوضح السالم انه على إدارة المدرسة توفير كل إمكانياتها وكل السبل والأجواء المثالية التي يستطيع معها الطلبة تقديم اختباراتهم بسهولة ويسر والاستعداد الجيد للاختبارات وتوزيع للجان واللافتات التشجيعية وأماكن اللجان في كل أنحاء المدرسة.

واستقبال الطلاب قبل الاختبارات بطريقة لا تثير التوتر بين الطلبة وبث الثقة في نفوسهم ولنا في ثانوية عروة بن الزبير مثال حي على ذلك فنحن نوفر للطلاب ما يسمى بمعلم مراجعة الصباح والذي يقدم مراجعة صباحية للطلاب قبل الاختبار مباشرة ويجيب على كل استفساراتهم بما يكون له مفعول السحر في تهدئة الطلاب والحد من توترهم مؤكدا الحرص على توزيع اوراق الاختبار في موعدها وتوفير الجو الهادئ والمريح للطلبة وتوزيع المياه والعصير على الطلبة.

وأضاف السالم لابد من مراعاة الأسلوب الشفاف والعادل في تفتيش الطلبة قبل دخول اللجان والحرص على التطبيق العادل للائحة ودائما الحرص على ان مصلحة الطالب اولا دون التخاذل في تطبيق اللائحة مع تفعيل موقع المدرسة وتقديم المراجعات المفيدة للطلبة وحثهم على متابعتها.

أحمد الطاهر

الطاهر: تهيئة الأجواء والابتعاد عن استفزاز الطلبة

ماجد السالم

كما طالب السالم ولي الأمر بتعويد الابن على الاتجاه الى الله سبحانه وتعالى وتعويده على الدعاء مع طمأنة ابنه ومنحه الثقة بالنفس والبعد عن الشحن الزائد لتقليل ما لدى الابن من توتر وخوف زائد من الاختبار وتهيئة البيئة الهادئة والمناسبة للمذاكرة في المنزل.

مشيرا الى ضرورة مساعدة الأبناء في تنظيم الوقت وحثهم على البدء بالمواد السهلة واخذ قسط مناسب من النوم والاستيقاظ المبكر والبعد عن الأجواء الصاخبة والمشاكل الاسرية والاهتمام بوجبة الافطار.

وشدد على مساعدة الأبناء وعدم الانشغال بما اختبره من مواد والتركيز على المواد التي سوف يعتبرها باليوم التالي مع دعوة الأبناء للهدوء داخل اللجان وان النجاح مطلوب ولكن الاختبار ليس نهاية العالم بالنسبة له.

مراجعة المادة مع المعلمين:

من جهتها اوضحت مديرة ثانوية الفروانية سهام حمد السهيل انه مع قرب اختبارات نهاية الفترة الدراسية الرابعة تحرص جميع الادارات المدرسية على توفير أجواء الاختبار المريح والتي تهم المعلم والمتعلم على السواء، وتتمثل في ثلاثة مراحل وهي ما قبل الاختبار وأثناء الاختبار، وما بعد الاختبار، مشيرة الى التوعية الشاملة للطلبة قبل الاختبار من حيث تعريفهم بكيفية التخطيط للمذاكرة وإدارة الوقت وتذكيرهم بكافة اللوائح والنظم المدرسية الخاصة بالامتحانات لالتزامهم بها وتجنبهم لمخالفتها تفاديا لتطبيق الإجراءات المنصوص عليها باللوائح.

واضافت السهيل لابد من ان تكون هناك لقاءات مع المعلمين لتوضيح التنبيهات الخاصة بالاختبارات داخل اللجان وكيفية الملاحظة والابتعاد عن كل ما يعكر صفو الأجواء على الطلبة، مع الحرص التام على التزام الجميع بالحزم الذي يوفر أجواء مريحة للطالب.

وذكرت أنه أثناء الاختبار يكون استقبال الطلبة من خلال مكاتب الخدمة الاجتماعية والنفسية والمعلمات بالعبارات الإيجابية التشجيعية والمحفزة للنجاح، وتوفير الأجواء النفسية المريحة للطالب..

لافتة إلى أن هناك الكثير من المدارس التي تحرص على توفير مراجعة مادة الاختبار مع المعلمين في الفترة الصباحية والتي تسبق دخول الطالب لجنة الاختبار من الساعة 6:45 حتى 7:45 صباحا بهدف التغذية الراجعة للطالب وكسر الخوف وتخطي رهبة التوتر أثناء الاختبار وبينت السهيل انه وقبل الدخول للجنة الاختبار نؤكد على جميع الطلبة بالابتعاد الكامل عن كل مخالفات الاختبار وخاصة محاولات الغش حرصا على تجنبهم للعقوبات، وتكون هناك إجراءات خاصة تقوم بها كافة الإدارات المدرسية لسلامة سير العمل في لجان الاختبارات من خلال أجهزة الكشف والتفتيش قبل تسلم الطالب ورقة الاختبار حرصا على مصلحة الطالب وضمان عدم حرمانه من الاختبار، كما يتم التنبيه على التأكد من كافة أوراق الاختبار والتسلسل الرقمي لها وكتابة الاسم والبيانات المطلوبة بوضوح ومن ثم قراءة جميع الأسئلة بصورة شاملة والبدء بالإجابة عن الأسهل ثم الأصعب فالأصعب وذلك لاستغلال الوقت وضمان الإجابة عن كافة الأسئلة التي يعرف الطالب إجابتها.

سهام السهيل

السهيل: مراجعة المادة مع المعلمين قبل بدء الاختبار

وأضافت السهيل وبعد الانتهاء من الإجابة تتم مراجعة ورقة الأسئلة وبأنه قد تمت الإجابة عن كافة الأسئلة المطروحة وعدم التوتر لتجنب التردد في الإجابة والتي عادة ما تجعل الطالب يغير إجابته من الصح للخطأ داعية الطلبة لعدم الاستعجال بتسليم أوراق الإجابة وأن يأخذوا كفايتهم بالمراجعة، وعدم إثارة الشغب وخاصة عند قرب تسليمهم أوراق الاختبار حتى لا يعرضون أنفسهم للعقوبات الجزائية وفقا للائحة الاختبارات موضحة انه بعد الاختبار فلا نحبذ المراجعة الدقيقة والتفصيلية لما تم تقديمه في الاختبار حتى لا تتأثر نفسية الطالب بإجابته إن كانت خطأ، وتهدئته نفسيا بأن ما تم تقديمه لن يتم التغيير فيه بشيء، وعلى الطالب ضرورة الاستعداد للاختبار الثاني لتعويض النقص الذي حدث في اختبار سابق، كما ندعو أولياء الأمور لعدم التأخير على أبنائهم بعد خروجهم من الاختبار ليأخذوا كفايتهم من الراحة استعدادا لاختبار اليوم التالي.

وأشارت إلى أن الجميع يعلم بأن فترة اختبارات نهاية العام تعتبر فترة طوارئ في المنازل لأهميتها لذا فإن تجاوز هذه الأيام بنجاح وهدوء يكون بالتعاون الإيجابي التام بين الأسرة والمدرسة والتزام الطالب والمعلم على السواء بالنظم المدرسية والتعامل مع هذه الفترة بالهدوء التام وحسن التصرف متمنية لجميع طلبتنا النجاح والتفوق.

استفزاز الطلبة

من جانبه، اكد المدير المساعد بمدرسة المأمون الابتدائية أحمد الطاهر أن الاختبارات تعتبر فترة عصبية بالنسبة للطالب والأسرة والهيئة التعليمية لأنها فترة تحديد مصير سنة كاملة من المثابرة والجهد والتعب مشيرا إلى أن المطلوب من الهيئة التعليمية تهيئة الجو المريح للطالب للابتعاد عن كل ما يستفزه أو يوتره.

ودعا الطاهر الإدارات المدرسية إلى ضرورة التأكد من صيانة التكييف وتوفير الماء البارد واستقبال الطلاب بابتسامة والكلام المشجع والابتعاد عن النظام البوليسي في المراقبة.

كما نصح الطاهر الطلبة بالابتعاد عن التوتر وكتابة البيانات الخاصة بالطالب كامله، ثم قراءة جميع الأسئلة والبدء في الإجابة عنها خاصة تلك التي يعرف إجابتها الطالب لان ذلك سيشجعه على الاسترسال في الإجابة عن باقي الأسئلة والمحافظة على درجات الأسئلة التي يعرفها متمنيا النجاح والتوفيق لجميع أبنائنا الطلبة.

أطعمة الامتحانات

كلما اقترب موعد الامتحانات ازداد الطلاب توترا وخوفا، وربما يفقد البعض تركيزهم وتقل لديهم مستويات الطاقة، وقد يشعرون بالإجهاد، ما يؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى التحصيل الدراسي والاستذكار، لذلك نقدم عددا من الأغذية التي يجب على الطلاب تناولها قبل وأثناء أيام الامتحانات.

الامتحانات والبروتينات

ينصح خبراء التغذية بضرورة تناول الأطعمة التي تتميز باحتوائها على البروتينات، إذ تساعد على زيادة إفراز الأحماض الأمينية مثل التيروسين، حيث يعمل ذلك الحمض الأميني على تعزيز مستويات الطاقة لدى الطلاب.

أسرار الذاكرة

كما كشفت الأبحاث العلمية أن الأسماك تسهم في تنشيط الذاكرة وتعزز من قدرات التعلم، وتساعد على حل المشكلات، إذ إنها غنية بالأحماض الأمينية مثل أوميغا 3 المتواجدة بكثرة في السردين، الماكريل، والسلمون.

فوائد صفار البيض

يؤكد خبراء التغذية أن تناول صفار البيض مفيدة جدا لصحة الطلاب، حيث يساعد صفار البيض على تحسين الذاكرة أيضا.

الخضراوات والفواكه الطازجة

ينصح العلماء بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة التي تحتوي على عناصر غذائية تسهم في تحسين القدرات الذهنية لدى الطلاب، وذلك بجانب قدرتها على الوقاية من الأمراض، إذ يشير الباحثون إلى أن الخضراوات والفواكه الطازجة تقي من السكتة القلبية.

أهمية تناول اللحوم

كذلك شدد الخبراء على أهمية تناول اللحوم الغنية بالحديد والبروتين.

حيث تساعد الطلاب على تنمية خلايا الدماغ، إذ تعتبر اللحوم من الأطعمة التي تعمل على تحفيز العقل وتحسن الذاكرة.