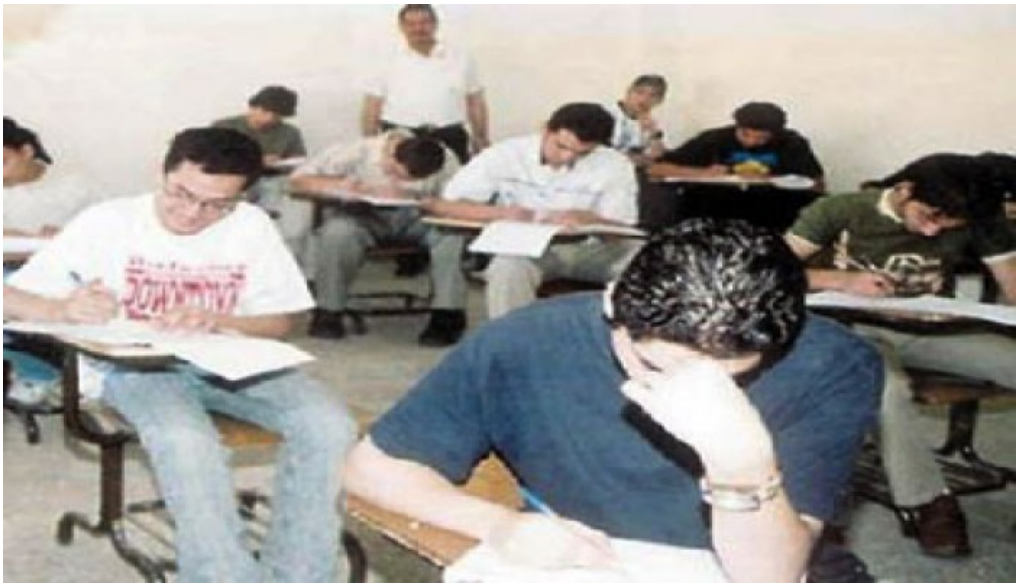
قضايا اجتماعية

خبير تربوي يقدم نصائح لتجنب النسيان في ليلة الامتحان



الأحد 5 مايو 2013 02:03 م

كتب: كتبت- مي محمود:

أكد محمد سعيد مرسي الخبير التربوي أهمية ليلة الامتحان بالنسبة للأبناء، مشيرًا إلى أن على أولياء الأمور العمل على طمـأنة وإظهار الثقة فيهم، فضلاً عن تأجيل المشاجرات والنزاعات الأسرية خلال هذه الفترة.

وقال خلال ندوة بعنوان (وقفات قبل الامتحان) والتي نظمتها جماعة الإخوان المسلمين بالشيخ زايد بالتعاون مع حزب الحرية والعدالة، والتي عقدت بقاعة المحاضرات بمسجد خليل الرحمن: إن هناك أسبابًا للنسيان وتتمثل في:

أولاً: الخوف والقلق والتوتر، ولعلاج ذلك يجب اتباع الآتي:

- الإقلال من التعليمات.

- الإمتناع عن التهديدات.

- التوقف عن الغضب والضرب.

- تجنب المقارنة بالآخرين.

- عدم التذكير بالفشل.

ثانيًا: عدم التركيز، وللوقاية يجب مراعاة الآتي

- الابتعاد عن المشتتات (تليفزيون- ضوضاء- كمبيوتر- موبايل).

- أفضل الأوقات في الصباح الباكر.

- ضع لافتة التركيز مكتوبًا عليها (ركز).

- تجنب قضم الأظافر.

ثالثًا: الإرهاق (قلة ساعات النوم مع بذل جهد زائد).

رابعًا: عدم النظام من خلال (استذكار المواد المتشابهة- عدم توزيع الوقت بشكل متوازن).

وأضاف مرسي أن هناك مهام يجب على اولياء الأمور والطالب مراعاتها قبل وأثناء وليلة الامتحان، فقبل الامتحان تتمثل في (الدعاء- والتفاعل مع الأبناء- التدريب على ورقة وجو الامتحان- أن يتذكر الطالب أن واضع الامتحان إنسان مثله).

أما المهام أثناء الامتحان فتكون فى إظهار الثقة فى الطالب مع تجنب المشكلات الاسرية أمام الابناء وكذلك تجنب إتخاذ القرارات المهمة مع مراعاة أن تكون المذاكرة بعد صلاة الفجر وحتى الساعة التاسعة صباحا حيث اثبتت الدراسات أن هذا الوقت من افضل للتركيز .

وتابع : وفى صباح يوم الامتحان يجب مراعاة الاتى

- تناول الافطار - تجهيز الادوات الخاصة بالامتحان

- الابتعاد عن الزملاء قدر المستطاع

- المراجعة ممنوعة قبل نصف ساعة من دخول اللجنة

- الاستغفار لقوله صلى الله عليه وسلم (ن لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ، ومن كل ضيق مخرجا ، ورزقه من حيث لا يحتسب)

وينصح مرسى الطلبة فى لجنة الامتحان بعدم الاستماع الى الاشخاص داخل اللجنة ، مع مراعاة الاجابة على الاهم من الاسئلة بالاجابة المباشرة ثم التفصيلية مع تزيين ورقة الاجابة ، كما ينصح بعد الامتحان بتجنب المراجعة الدقيقة لكل سؤال .

واشار الى ان هناك منشطات للمخ تتمثل فى :

- منشطات مادية وتشمل (شرب الماء بكثرة – التنفس – ممارسة الرياضة – تناول السكريات بإعتدال)

- منشطات معنوية وهى (الإبتسامة والفكاهة – التشجيع والتحفيز – القراءة – ممارسة الهواية)

واستعرض مرسى اجراءات الاستذكار للطالب قائلا أن المذاكرة (شحن) بالحفظ والفهم و(تفريغ) بحل امتجانات أو أسئلة امتحانات ، والجلوس باعتدال على كرسى وأمامك منضدة ، استحضر هدفك ، ضع الكتاب أعلى اليسار حيث العقل التحليلى ، لاتقم من مكانك قبل 20 دقيقة ، انتبه الى عبارات التلخيص، قم بتشويه الكتاب ، اربط المعلومات بالمحسوسات ، استخدم الخريطة الذهنية

وأضاف أن هناك أشياء يحتاجها الطالب بعد المذاكرة وتسمى (حضانة المعلومات) هى استراحة بعد المذاكرة ، التسميع بعد الحفظ ، استخدام اكثر من حاسة ، تليخص ما تم مذاكرته ، التكرار والمراجعة المستمرة حيث اثبتت الدراسات والابحاث ان التكرار 6 مرات يذكر 90% ما تم مذاكرته ، مواد الحفظ تكون قبل النوم مباشرة

وشدد مرسى على اهمية التغذية السليمة خلال فترة الامتحانات وخاصة تناول وجبة الافطار مع تناول التمر لتقوية الاعصاب والشيكولاتة تقاوم الاكتئاب والتوتر والموز للشعور بالسعادة والنعناع لعلاج القلق ، اما السبانخ والجبن والخميرة والمكسرات لتنشيط التفكير وتقوية الذاكرة ، والسمك واللبن والجزر والينسون مهدئات للاعصاب ، محذرا من تناول الاطعمة الدسمة أثناء الامتحانات.

واختتم مرسى قائلا : دائما تذكر أن ابنك أغلى من أعلى الشهادات.

