

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف عبارات تحفيزية للطلاب والطالبات للمذاكرة والتهيئة للاختبارات

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [ملفات](#) ⇨ [المدرسين](#) ⇨ [الفصل الثالث](#)

الملف عبارات تحفيزية للطلاب والطالبات للمذاكرة والتهيئة للاختبارات

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [ملفات](#) ⇨ [المدرسين](#) ⇨ [الفصل الثالث](#)

المزيد من الملفات بحسب ملفات والمادة المدرسين في الفصل الثالث

الاستعداد المبكر  
للاستذكار يجنبك  
القلق في أيام  
الاختبارات

almanahj.com/sa

المنهج السعودية

ركز أثناء الاستذكار

almanahj.com/sa

المنهج السموية

واستخدم قلم

التحبير والرسم

والتخيل والكتابة

واقراء بصوت

مسموع

نظم وقتك

وتجنب السهر وقلل

من تناول الشاهي

والقهوة

وتجنب مشروبات

الطاقة التي تدمر

الكلية

إشغال العقل

almanhaj.com/sa  
المنهج السعودية

بالألعاب

الإلكترونية

يرهقه ويشتته

ويضيع الوقت

# كن حذرا

almanahj.com/sa

لا يوجد حبوب منشطة

للاستذكار بل هي من

المخدرات وتسمى

الكبتاجون (الامفيتامين)

تدمر العقل وتضر

بالذاكرة وبالجهاز

العصبي وبخلايا المخ

ما تكرر تقرر

تذكر أن التكرار

بتركيز يثبت

المعلومة

ويساعدك على

تذكرها

اختر المكان

almanahj.com/sa

المنهج السعودية

المناسب للاستذكار

والجلسة الصحية

التي تساعدك على

التركيز والنشاط



# تَقْنِيَّةُ يَوْمٍ وَدَوْرٍ

## لِلْاِسْتِذْكَارِ

almanahj.com/sa

المنهج السموي

وَتَعْنِي الْاِسْتِذْكَارَ لِمُدَّةِ

٢٥ دَقِيقَةً ثُمَّ اسْتِرَاحَةَ

٥ دَقَائِقَ وَتَكَرَّرَ

الْجَوْلَةُ ٤ مَرَّاتٍ ثُمَّ

اسْتِرَاحَةَ لِمُدَّةِ نِصْفِ

٢٠ دَقِيقَةً

اجعل لنفسك جدولاً  
تستذكر فيه دروسك  
قبل موعد الاختبار  
بوقت كافٍ ، فإن  
ذلك أدعى لثبات ما  
تذاكره في ذهنك

لبدء في المذاكرة

قبل الامتحان

بوقت كافٍ يعينك

على التركيز ،

وسرعة استدعاء

المعلومات

استعن بالله في

أمرئك كلها ،

وابذل الأسباب

لتكون متفوقاً ،

لتصل إلى ما

تريد

أحرص على أن  
تكون ليلة الاختبار

مراجعة لما سبق

دراسته ،

واستذكاره ، فإنه

يعينك على التركيز

، وتنظيم المعلومات