



الجامعة الإسلامية بنينسوتا  
Islamic University of Minnesota

مركز الدراسات الإسلامية

# كيف تتعامل

## مع

# ورقة الاختبار

UNIVERSITY OF MINNESOTA

## 12/9/2024

## وحدة الجودة و التطوير



# المحتويات

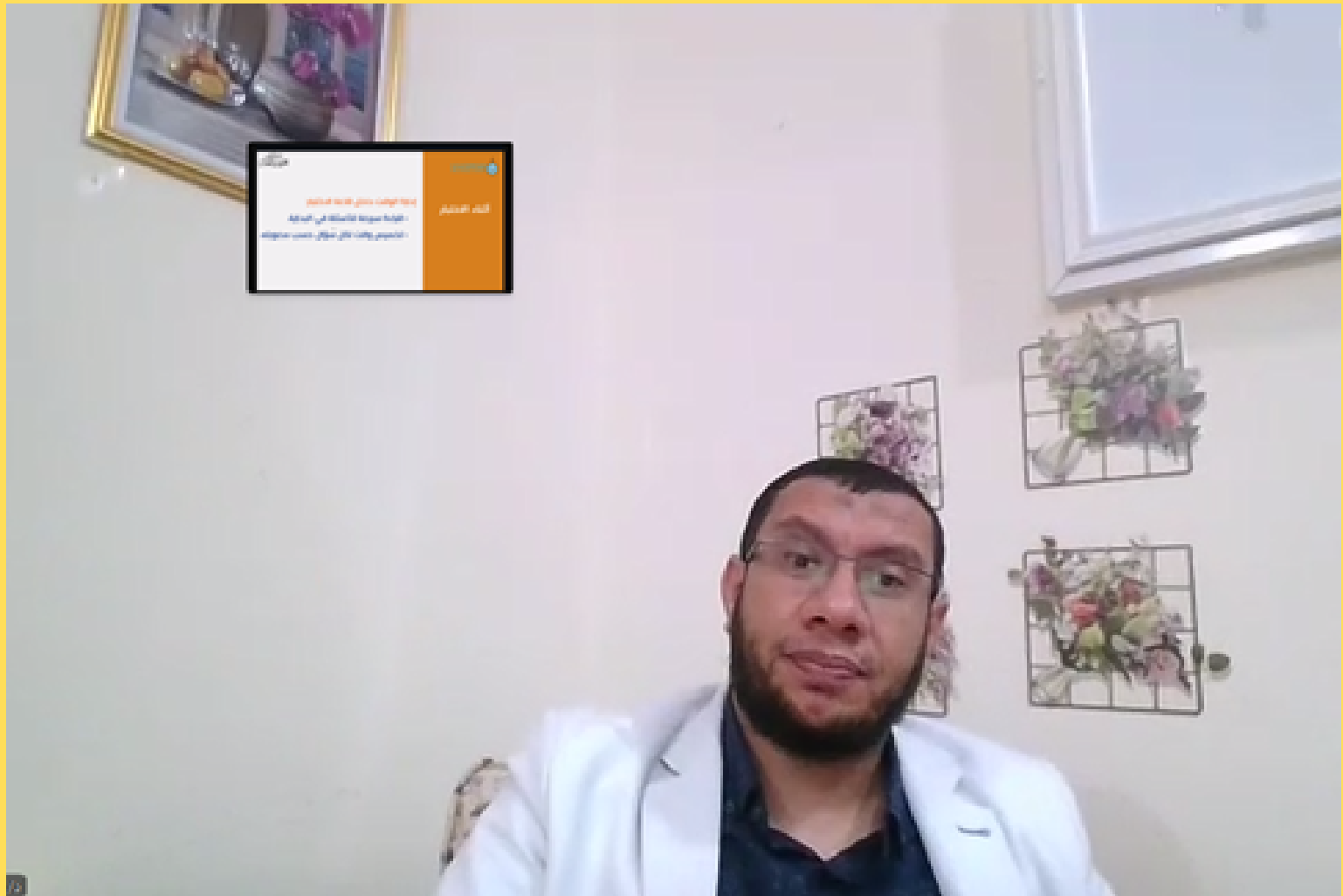
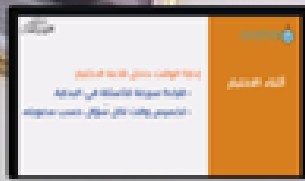
المحاضر	03
صور من المحاضرة	04
ومضات من المحاضرة	08
روابط هامة	09



**الدكتور محروس سليمان  
مدرب و مستشار تربوي اسري**

**تحدث المحاضر عن الية التعامل مع ورقة الامتحان  
ابتداءً من التحضير و الدراسة مروراً بالية التعامل  
مع ورقة الاسئلة وطرق التقليل من التوتر و  
التشتيت وانتهاءً بالاجراءات المتبعة للاجابة على  
الاسئلة .**

**كما ذكر العديد من الطرق و الاستراتيجيات التي  
تعمل على زيادة القدرة على الحفظ من خلال تنمية  
طرق التعلم ( سماعي / ذوقي / بصري / حسي )**



Meeting | 2/3 SCREEN | Recording | Facebook | View

ما أهم طرق المذاكرة والمراجعة الفعالة

الخرائط الذهنية

الخرائط المفاهيمية

استخدام التلخيص الملون

طريقة كورنيل

علم غيرك

الربط

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

Remove pin

# صور من المحاضرة

التغذية والتذكر

النوم والراحة

الطعام

المشروبات

أثناء الاختبار

• قراءة التعليمات بعناية:

• التأكد من فهم الأسئلة قبل البدء بالإجابة.

• تحديد الكلمات المفتاحية في السؤال.

1. استنشاق الهواء بعمق لمدة 4 ثوانٍ.

2. حبس النفس لمدة 4 ثوانٍ.

3. زفير لمدة 4 ثوانٍ.

Zoom Workplace Meeting | ٨ | Dr. Mervan Al-Murayri screen | Facebook

Participants (40)

Find a participant

- ٨ | Mervan Al-Murayri (Host)
- ٨ | Dr. Mervan Al-Murayri (Co-Host)
- ٨ | Dr. Mervan Al-Murayri (Co-Host)
- AA | abduallah alhaq
- AM | Abdullah Mujahid
- AA | Ahmed Attia
- AM | Ahmed Mohammed G
- A | Ainana
- AA | Ameena Aljabari
- AG | Amin Gorashy Sulman
- HA | Haqeer Ahmed
- HA | Hanan Abdalla
- I | iPhone

Invite | More

مراجعة الإجابات قبل تسليم الورقة:

- التأكد من الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراجعة الإجابات الطويلة لاكتشاف الأخطاء.

أثناء الاختبار

خطوات لإجابات أفضل

- 1 إدارة وقت الاختبار
- 2 التعامل مع التوتر والقلق
- 3 التعامل مع أنواع الأسئلة المختلفة
- 4 ما بعد الإجابة



# ومضات من المحاضرة

- بين المدرب الية عمل العقل وطريقة تخزين المعلومات وكسب المهارات وطرق التعامل معها.
- بين المدرب مراحل عمل العقل في التعلم وهي (الادراك ، المعالجة ، التكرار والتعزيز ، التخزين ، الاستدعاء والتذكر .
- بين المدرب انواع الذاكرة (الحسية ، قصيرة المدى ، طويلة المدى ) وفق نموذج اتكينسون .
- بين المدرب فوائد الخرائط الذهنية لتنمية الحفظ وترسيخة
- بين المدرب اسباب حدوث النسيان وفقدان المعلومة وطرق معالجتها
- بلغ عدد الحضور 42 شخص من داخل وخارج الجامعة



# روابط هامة

الجامعة الإسلامية بمينيسوتا - المركز الرئيسي



تسجيلات الدورات و الورش التدريبية



الجامعة الإسلامية بمينيسوتا - Facebook



الجامعة الإسلامية بمينيسوتا - Youtube



## FOLLOW



Contact Us: [info@ium.edu.so](mailto:info@ium.edu.so) @

Visit Now: [www.ium.edu.so](http://www.ium.edu.so)

More Information +898 (313) 1-4851



الجامعة الإسلامية بمنيوتا  
Islamic University of Minnesota  
المركز الرئيسي IUM