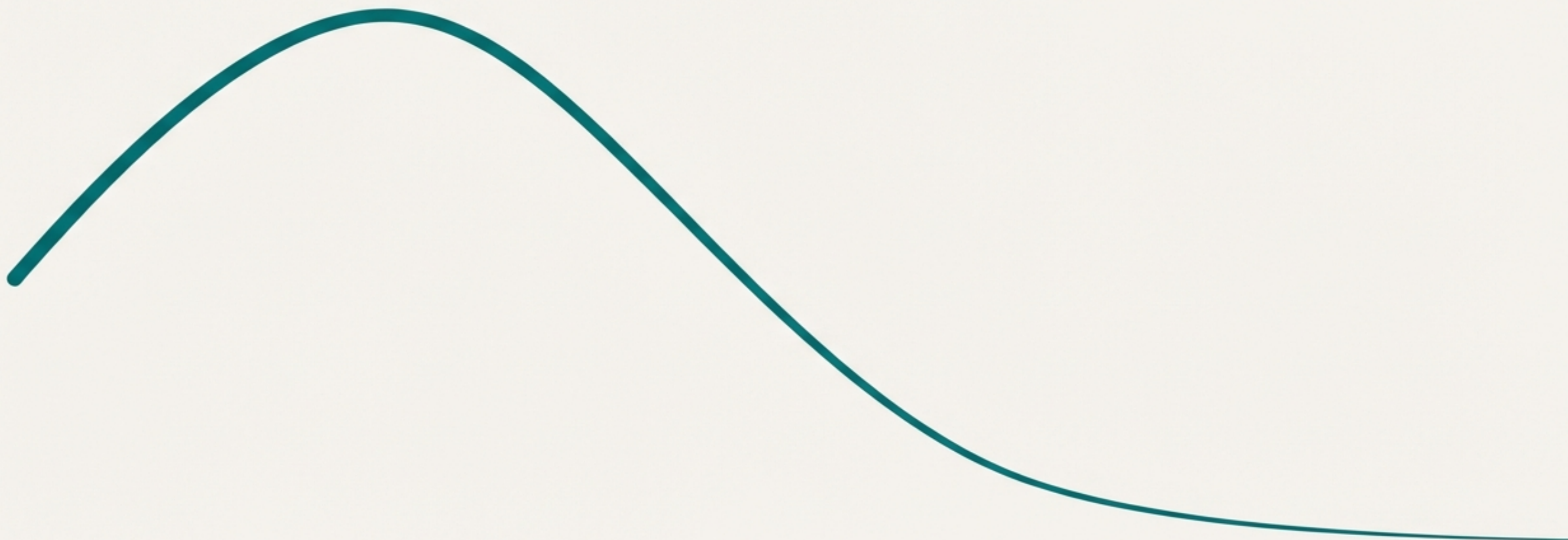


# الاستعداد الأمتل: دليلك الشامل للاختبارات المركزية

من الفهم العميق إلى الأداء الواصل



# ما هو الاختبار المركزي؟ أساس الفهم

هو أداة قياس وطنية موحدة  
لتحديد مستوى إتقان الطلاب  
للمهارات الأساسية.



## معايير دقيقة

يُبنى على معايير مستمدة من  
الإطار العام للمناهج.



## أسئلة موضوعية

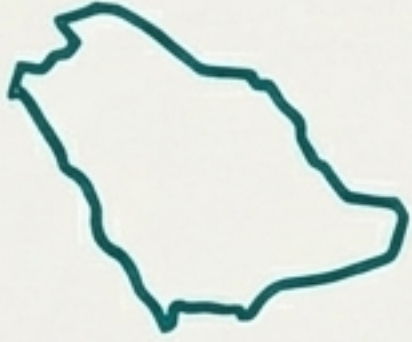
يركز على الفهم، التحليل،  
والتطبيق وليس الحفظ فقط.



## مراجعة صارمة

يخضع لمراجعة علمية لضمان  
العدالة والموثوقية.

# لماذا هذا الاختبار مهم؟ التأثير على ثلاثة مستويات



## للوطن

- ضمان عدالة الفرص بين جميع الطلاب.
- توفير بيانات شاملة لدعم اتخاذ القرار.



## للمدرسة

- تحديد فجوات التعلم لدعم خطط التحسين.
- الاستعداد لعمليات التقييم الخارجي والاعتماد المدرسي.



## للطالب (لك)

- تقييم حقيقي للمستوى وتحديد نقاط القوة والضعف.
- التأهيل لاجتياز الاختبارات الوطنية (نافس) بثقة.
- تعزيز مهارات التفكير والتحليل.

# الأهداف الرئيسية: ماذا نريد أن نحقق؟

1. رفع مستوى نواتج التعلم للطلاب.

2. تعزيز مهارات التفكير العليا.

3. تحقيق تكافؤ الفرص بين الطلاب.

4. دعم خطط التحسين المدرسية بناءً على بيانات دقيقة.

5. تهيئة الطلاب للاختبارات الوطنية مستقبلاً.

# خطة اللعب: استراتيجيتك نحو النجاح

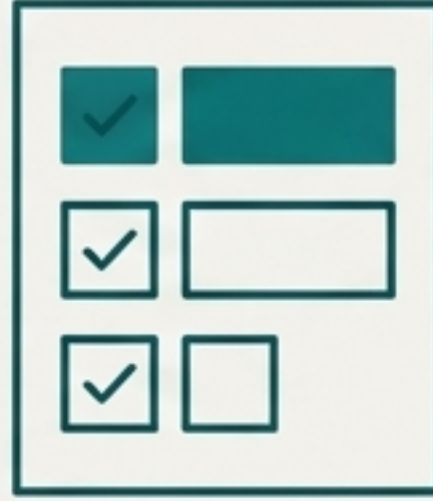
خطوات عملية ومنظمة لتحقيق أفضل النتائج

# الخطوة الأولى: خطط بذكاء



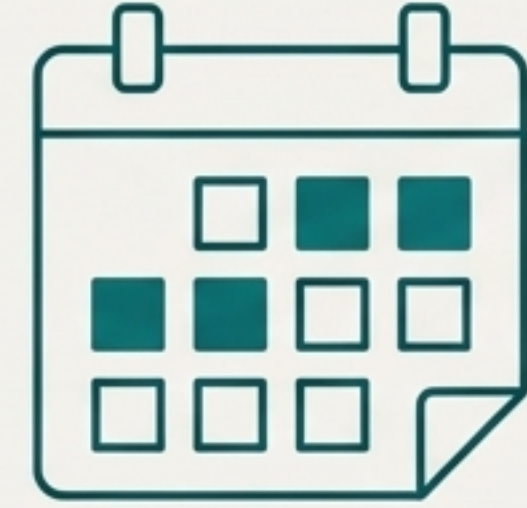
## أدر وقتك بفعالية

استخدم تقنية (25/5) بومودورو للتركيز، وحدد أوقات ذروتك الذهنية واستغلها.



## قسّم المذاكرة لوحدات صغيرة

مهام يومية أفضل من التراكم ليلة الاختبار لتجنب الإرهاق.



## ضع خطة مراجعة متوازنة

وزّع الوقت على المواد، وخصص وقتًا إضافيًا للمهارات التي تحتاج إلى تحسين.

# الخطوة الثانية: ذاكر بعمق وفهم

**نوع أساليبك:** استخدم الخرائط الذهنية، التلخيص، وتبادل الأسئلة مع الزملاء.



**ركّز على الفهم القرائي:** اقرأ النص أولاً للفهم العام، ثم أعد القراءة لاستخراج الأفكار الرئيسية وتدوين الملاحظات.



**كثّف من حل التدريبات:** خصص 20-30 دقيقة يوميًا لحل نماذج تدريبية ومراجعة الأخطاء لمعرفة سببها.



**الاختبار يعتمد على الفهم أكثر من حفظ التعريفات.**

# الخطوة الثالثة: اهتم بصحتك الجسدية والنفسية



## الاسترخاء والتحفيز الذاتي

مارس تمارين التنفس العميق واستبدل التفكير السلبي بعبارات مثل: أنا قادر على النجاح... جهدي سيظهر في النتيجة....“



## الغذاء الصحي

تناول وجبات خفيفة ومغذية (تمر، فواكه، مكسرات) وتجنب وتجنب السكريات والوجبات الثقيلة.



## النوم الكافي

7-8 ساعات لصفاء الذهن وتثبيت المعلومات. تجنب تجنب السهر خاصة ليلة الاختبار.

# يوم الاختبار: دليل الأداء المتميز

## أثناء الاختبار

- ✓ قراءة التعليمات بهدوء
- ✓ البدء بالأسئلة السهلة
- ✓ قراءة الأسئلة التحليلية أكثر من مرة
- ✓ تخصيص آخر 5-10 دقائق للمراجعة

## قبل الاختبار

- ✓ النوم المبكر
- ✓ تجهيز الأدوات اللازمة
- ✓ تناول إفطار خفيف ومفيد
- ✓ التوجه باكراً للمدرسة

# أخطاء شائعة يجب تجنبها

- الاعتماد على الحفظ فقط دون الفهم. ❌
- المذاكرة ليلة الاختبار فقط (التراكم). ❌
- القلق المفرط الذي يسبب نسيان المعلومات. ❌
- التشتت باستخدام الهاتف أثناء الدراسة. ❌
- تجاهل نصائح المدرسة أو حصص التهيئة. ❌

# دائرة الأبطال: أنت لست وحدك

دور المدرسة والخبراء في رحلتك نحو التميز



# مدرستك: شريكك الاستراتيجي في النجاح

- توفير نماذج تدريبية للطلاب.
- تنفيذ حصص مراجعة مبنية على المهارات الأساسية.
- متابعة الطلاب ذوي الضعف وتقديم خطط دعم فردية.
- عقد لقاءات مع أولياء الأمور لتوضيح أهمية الاختبار.
- بناء بيئة صفية إيجابية ومحفزة.

حكمة الخبراء: ركائز للتفوق

النجاح نتيجة جهد منظم وليس عملاً عشوائياً.

التدرّب المستمر هو المفتاح الحقيقي لتقوية المهارات.

اكتساب المهارات أهم من الحصول على الدرجة.

# رسالتنا إِيك: ثق بقدراتك وانطلق



هذه فرصتك لتُظهر أفضل ما لديك.

ثق بقدراتك، وواصل الطموح، واستمر بالمثابرة.  
كل خطوة تقوم بها اليوم هي استثمار في نجاحك غدًا.

نحن معك، ندعمك، ونفخر بكل تقدم تحرزه.

# بالتوفيق في رحلتكم نحو التميز

