

A weekly newsletter for parents and students

EXAMS

10 Quick Tips for Successful Exam Preparation

1. Give yourself enough time to study

Make a study schedule that fits your way of studying and do not leave anything for the last minute. While some students do seem to thrive on last-minute studying, often this way of partial studying is not the best approach for exam preparation. Write down how many exams you have, how many pages you have to learn, and the days you have left. Afterwards, organize your study habits accordingly.

2. Make sure your study space is organized

Make sure you have enough space on your desk to spread your textbooks and notes. Ensuring that the room is sufficiently bright and your chair restful enough are also points to consider. Pay attention to details that can distract you and remove them from your study space. Make sure that you feel comfortable in your study space and that you are able to focus. For some individuals, this may mean complete silence, while for others listening to music helps. Some of us need complete order to focus, while others like to study in a more cluttered environment. Make sure your study space is friendly and pleasant so that you can fully concentrate.

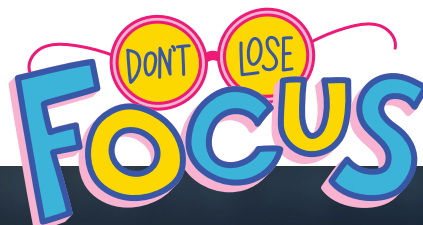
10 نصائح سريعة للتحضير الناجح للامتحانات

1. امنح نفسك الوقت الكافي للدراسة

ضع جدولاً دراسياً يناسب طريقته في الدراسة ولا تترك شيئاً للحظة الأخيرة. بينما يبدو أن بعض الطلبة ينجحون في الدراسة في اللحظة الأخيرة ، فإن طريقة الدراسة الجزئية هذه غالباً لا تكون أفضل طريقة للتحضير للامتحان. اكتب عدد الامتحانات التي لديك وعدد الصفحات التي يجب أن تدرسها والأيام المتبقية لك. بعد ذلك ، قم بتنظيم عاداتك الدراسية وفقاً لذلك.

2. تأكد من تنظيم مساحة الدراسة الخاصة بك

تأكد من وجود مساحة كافية على مكتبك لوضع الكتب ودفاتر الملاحظات. من النقاط التي يجب مراعاتها التأكد من أن الغرفة فيها إضاءة كافية وأن كرسيك مريح . انتبه للتفاصيل التي يمكن أن تشتت انتباهك واستثنيتها من مساحة الدراسة. تأكد من أنك تشعر بالراحة في مكان الدراسة وأنت قادر على التركيز بالنسبة لبعض الأفراد ، قد يعني ذلك الهدوء التام ، بينما يختار البعض الآخر الاستماع إلى الموسيقى وقت الدراسة. يحتاج البعض منا إلى ترتيب كامل للتركيز ، بينما يحب البعض الآخر الدراسة في بيئة أكثر ازدحاماً. تأكد من أن مساحة الدراسة الخاصة بك مريحة وممتعة حتى تتمكن من التركيز بشكل كامل.



3. Use flow charts and diagrams

Visual aids can be especially helpful when revising study material. At the start of a topic, write down everything you already know about the subject. Closer to the exam, transform your revision notes in a diagram. In that manner the visual remembrance can aid to your readiness considerably when taking the exam.

4. Practice on old exams

One of the most effective ways to prepare for exams is to practice with an old version of previous exams. Also, an old test will help you see the format and formulation of the questions and it will be good for you to know what to expect but also as a worthy practice for measuring the time you need for the actual test.

5. Explain your answers to others

With the help of your family and friends, you could excel on your exam. Explain them your reasoning for why you have answered a certain question in a certain way.

6. Organize virtual study groups with friends

Study groups can help you get the answers you need and finish tasks faster. Just make sure the group is focused on the subject and they are not easily distracted.

7. Take regular breaks

Regular breaks are needed for the brain to regain its focus. It is not the best tactic to study long hours because long-term retention of knowledge is almost impossible. The most important part of studying is to develop a routine that fits your study style.

8. Snacking on healthy food is good for the brain

You should not eat unhealthy food while you are studying. Keep your body and brain fit by choosing natural, fresh and vitamins rich food that is good for you and would improve your concentration and memory.

9. Plan the day of your exams

Check all the rules and requirements for the exam. Plan your route and the time it may take you to reach your destination – then add on some extra time. You do not want to arrive late and deal with even more anxiety.

10. Drink plenty of water

While studying for exams and even during an exam, it is advisable to drink water. Remaining hydrated is vital and adds to your overall positive mood.

3. استخدم المخططات والرسوم البيانية

يمكن أن تكون المساعدات البصرية مفيدة بشكل خاص عند مراجعة مواد الدراسة. في البداية ومع اقتراب موعد الامتحان ، اكتب كل ما تعرفه عن المادة. قم بتحويل ملاحظات المراجعة الخاصة بك إلى رسم بياني تخطيطي. بهذه الطريقة ، يمكن أن يساعد التذكر المرئي في استعدادك بشكل كبير عند إجراء الامتحان .

4. تدرب على الامتحانات القديمة

من أكثر الطرق فعالية للتخصيص للامتحانات هي التدرب على نسخة قديمة من الاختبارات السابقة. أيضًا ، سيساعدك الاختبار القديم في معرفة تنسيق الأسئلة وصياغتها وسيكون من الجيد لك معرفة ما يمكن توقعه ولكن أيضًا كتمرين جدير بقياس الوقت الذي تحتاجه للاختبار الفعلي.

5. اشرح إجاباتك للآخرين

بمساعدة عائلتك وأصدقائك ، يمكنك التفوق في الامتحان. اشرح لهم أسباب إجاباتك على سؤال معين بطريقة معينة.

6. تنظيم مجموعات افتراضية للدراسة مع الأصدقاء

يمكن أن تساعدك مجموعات الدراسة في الحصول على الإجابات التي تحتاجها وإنهاء المهام بشكل أسرع. فقط تأكد من أن المجموعة تركز على الموضوع وأنه ليس من السهل تشتيت انتباههم.

7. خذ فترات راحة منتظمة

هناك حاجة إلى فترات راحة منتظمة حتى يستعيد الدماغ تركيزه. ليس من الأفضل أن تدرس لساعات طويلة لأن الاحتفاظ بالمعرفة على المدى الطويل يكاد يكون مستحيلًا. أهم جزء في الدراسة هو تطوير روتين يناسب أسلوب دراستك.

8. تناول وجبات خفيفة من الطعام الصحي ومفيد للدماغ

لا تأكل طعامًا غير صحي أثناء الدراسة. حافظ على لياقة جسمك وعقلك عن طريق اختيار الأطعمة الطبيعية والطازجة والغنية بالفيتامينات والتي تعد مفيدة لك وتحسن من تركيزك وذاكرتك.

9. خطط ليوم الامتحانات

تحقق من جميع القواعد والمتطلبات الخاصة بالامتحان. خطط لمسارك والوقت الذي قد تستغرقه للوصول إلى وجهتك (المدرسة) - ثم أضف بعض الوقت الإضافي. لا تصل متأخرًا الذي قد يزيد من القلق قبل الامتحان.

10. شرب الكثير من الماء

أثناء الدراسة للامتحانات وحتى أثناء الامتحان ، يُنصح بشرب الماء. شرب كميات كافية يعطي مزاجك الإيجابية .





The Top 9 Brain Foods for Studying and Exams أفضل 9 أغذية للدماغ للدراسة والامتحانات

1. Berries
2. Citrus fruits
3. Dark chocolate and cocoa products
4. Nuts
5. Eggs
6. Avocados
7. Fish
8. Beets
9. Red, green, and orange vegetables

1. التوت بأنواعه
2. الحمضيات
3. الشوكولاتة الداكنة ومنتجات الكاكاو
4. المكسرات
5. البيض
6. الأفوكادو
7. السمك
8. البنجر
9. الخضروات الحمراء والخضراء والبرتقالية اللون

تابعونا عبر قنوات التواصل الاجتماعي Follow our Social Media Channels

- [Website](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Art Instagram page](#)
- [Instagram](#)
- [Library Instagram page](#)



Have a wonderful Weekend!

Abeer Saleh Maron

Newsletter Editor

إعداد : عبيد صالح مارون

