دليل ولي الأمر في أسبوع الاختبارات

اختبارات الفصل الأول 2026/2027 · نصائح عامة وبسيطة لدعم ابنك بدون ضغط

مواعيد الاختبارات (حسب وزارة التربية)

العاشر والحادي عشر (علمي وأدبي) والمرحلة المتوسطة: الأحد 20 ديسمبر. الثاني عشر (علمي وأدبي): الأحد 10 يناير 2027. وقت إضافي: 15 دقيقة لجميع الطلبة، ونصف ساعة لذوي صعوبات التعلم. تأكد من جدول مادة ابنك من مدرسته.

١. ركن مذاكرة هادئ

- طاولة نظيفة، إضاءة جيدة، وهاتف بعيد عن اليد وقت المذاكرة.
- ماء ووجبة خفيفة قريبة، حتى لا يقوم كل 10 دقائق.

٢. نوم وأكل منتظم

- موعد نوم ثابت قدر الإمكان، خصوصاً الليلة السابقة للاختبار.
- فطور قبل الاختبار، وبدون أكل ثقيل قبل النوم.

٣. ساعده بدون أن تذاكر عنه

- اسأله أن يشرح لك درساً بكلامه. من يشرح يتذكر أكثر.
- قسّم المذاكرة إلى فترات قصيرة مع راحة 5 إلى 10 دقائق.
- امدح الجهد وليس الدرجة فقط.

٤. الليلة السابقة

- مراجعة خفيفة للنقاط المهمة فقط، لا مواد جديدة.
- جهّز الأدوات والهوية قبل النوم، واعرف وقت الوصول للمدرسة.

٥. ملفات تساعد على التنظيم

في مناهجك قسم مجاني شامل: مذكرات وتلخيصات وحلول كتب. وقسم مدفوع شامل لتوفير وقت ابنك. للصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر: نماذج اختبارات سابقة وبنوك أسئلة وإجابات.

هذا الدليل نصائح عامة للتنظيم والدعم، وليس نصيحة طبية أو نفسية. إذا لاحظت قلقاً شديداً أو تغيراً في نوم ابنك أو أكله، تواصل مع مرشد المدرسة أو مختص.