

١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:	(أ) التركيز .	(ب) التشتت .	(ج) اللعب.	(د) القلق .
٢	المذاكرة بعد صلاة تساعدك على سرعة التركيز أكثر من أي وقت آخر.	(أ) الفجر.	(ب) الظهر .	(ج) العصر .	(د) العشاء .
٣	المواظبة على الصلاة والأذكار اليومية تزيد قدرتك على :	(أ) لعب الرياضة.	(ب) الضغط النفسي .	(ج) استرجاع المعلومات .	(د) عدم الحفظ .
٤	أفضل طريقة للمذاكرة هي :	(أ)المذاكرة في نهاية السنة	(ب) المذاكرة اليومية .	(ج) المذاكرة الأسبوعية	(د) المذاكرة يوم الاختبار .
٥	أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس :	(أ) بعمق .	(ب) بهدوء .	(ج) بسرعة .	(د) بصوت .
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة تزودك بالطاقة :	(أ) النفسية والعقلية.	(ب) الجسمية فقط .	(ج) الجسمية والعقلية .	(د) العقلية فقط .
٧	كثرة النقاش مع الزميلات قبل الاختبار تولد :	(أ) الاستيعاب .	(ب) الطمأنينة .	(ج) الضغط نفسي .	(د) التركيز .

س ٢ / ضعي الرمز المناسب ✓ أو x في كل مما يلي :

- ١- سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على الرسوب ()
- ٢- أفضل وقت للقراءة والحفظ بعد صلاة الفجر؛ لصفاء الذهن ()
- ٣- من أسباب النسيان : التنظيم في استخدام وقت المذاكرة ()
- ٤- من شروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة أن يكون هادئ ()
- ٥- أفضل وقت للمذاكرة والقراءة بعد صلاة الفجر ()

س٣/ املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من جد وجد ومن حصد .
- ٢/ ذكر الله يطرد..... والتوتر .
- ٣/ أترك بعض..... لمراجعة الإجابات .
- ٤/ أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس
- ٥/ المؤمن القويوأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .
- ٦/ أن أفضل وقت للقراءة بعد صلاة

س٤/ اذكرني بالتفصيل كلاً مما يلي :

- أ/ كيف تذاكرين ؟
- ب/ واجهت سؤالاً صعباً ؟
- ج/ أمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟
- د- الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟

س٥/ اذكرني دليلاً من السنة عن الغش ؟

س٦/ اذكرني الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة ؟

س٧/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .
- ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .
- ج/ لم تذاكري للاختبار .

س٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟

س٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة؟

س١٠/ اذكرني الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة ؟

س١١/ ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟

س١٧/ أثبتت الدراسات الطبية عن وجود أغذية تقوي الذاكرة ماهي ؟

بالتوفيق والنجاح

معلمة المادة

