

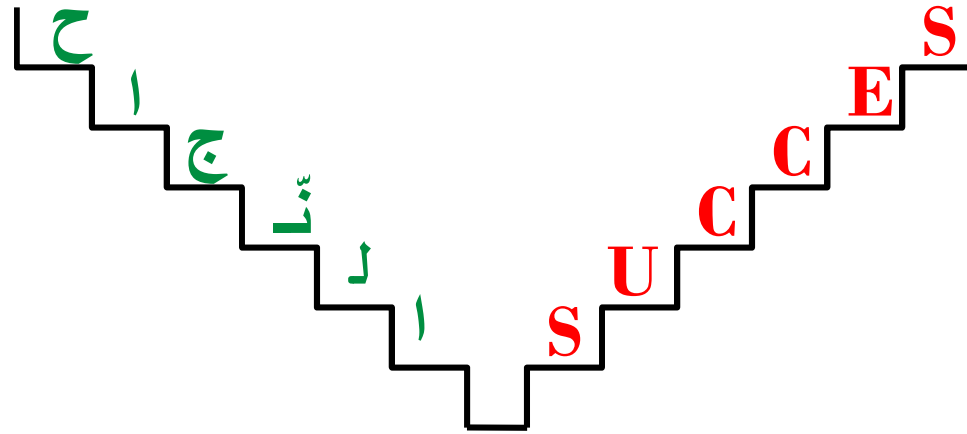
الجمهورية التونسية
وزارة التربية



دليلك لامتحان البكالوريا

دورة 2015





I كيف تستعدّ لامتحان؟

- ✓ التهيئة النفسية
- ✓ التهيئة المنهجية
- ✓ التهيئة البدنية

II الأخطاء الشائعة الواجب تجنبها

III الإجراءات التنظيمية و العملية الواجب إتباعها

IV تفادي الغشّ أو سوء السلوك

I كيف تستعدّ لامتحان البكالوريا؟



✓ التهيئة النفسية

* قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد يمرّ بها المترشّح... و تصاحبها ردود فعل نفسية و جسمية غير معتادة نتيجة لـ :

* توقع الفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه،

* الخوف من الرسوب أو من ردود فعل الأهل،

* ضعف الثقة بالنفس.

* هناك حدّ أدنى من القلق... هو أمر طبيعي لا داعي للخوف منه مطلقا، بل ينبغي استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوّة دافعة للتحصيل والإنجاز وبذل الجهد والنشاط لتحقيق النجاح والتفوّق.

* القلق المبالغ فيه يقود إلى التشتّت والسيان والارتباك، فاجعل ثقتك بنفسك عالية.

✓ الشعور أثناء الامتحان بنسيان ما درسته، وهمّ و حالة مؤقتة تزول بالهدوء والتريث.

✓ أسئلة الامتحان مدروسة و موضوعة من قبل لجان مُختصة تُراعي بشكل دائم لدى وضعها مُستوى التلميذ المتوسط كما أنّ الوقت المُخصّص للامتحان كافٍ لقراءة الأسئلة أكثر من مرّة والإجابة عليها جميعًا.

1 - التهيئة المنهجية في فترة المراجعة

* الحرص على وضع جدول أوقات خاص بتوزيع حصص المراجعة،

* استعمال جداول لتخطيط محتوى المواد التي يتم مراجعتها،

* إمكانية تدقيق بعض المسائل وتوضيحها مع الأصدقاء على أن يكون ذلك مُحدّدا في الوقت وضمن التخطيط العام للمراجعة،

* النوم باكرا ليلة الامتحان ليكون الذهن صافيا والعقل منظّما
و الذاكرة قادرة على التركيز بعد مراجعة بسيطة للمادة
المُبرمجة لليوم الموالي،

* الانتباه الجيد لروزنامة الامتحان و مواعيد بدء اختبار كل مادة.

2 - التهيئة المنهجية خلال فترة الامتحان

* عدم التبكير كثيرا إلى مركز الامتحان و عدم التأخر حتى يتم تفادي التشويش و الارتباك و ضياع الوقت مع الالتزام بالدخول إلى قاعة الامتحان في الوقت المحدد،

* عدم مناقشة المادة موضوع الامتحان،

* وضع رقم السؤال موضوع الإجابة على ورقة الامتحان،

* عدم تقديم إجابتين مختلفتين للسؤال نفسه،

* استغلال الوقت المخصص للامتحان كاملا و عدم التسرع في تسليم الورقة قبل انتهاء الوقت المحدد،

* أخذ قسط من الراحة و الهدوء بعد الخروج من قاعة الامتحان و عدم الانشغال بما فات و الاستعداد كأحسن ما يكون للمادة موضوع الامتحان الموالي.

✓ التهيئة البدنية

التغذية المتوازنة والسليمة عامل أساسي لتكون في أحسن حالة بدنية ونفسية،

التغذية السليمة تعني تناول الوجبات في أوقات منتظمة، وشرب كمية كافية من الماء أثناء النهار، فالنقص في الماء يؤدي إلى الإحساس بالتعب،

تجنّب الأكلات السريعة والمشروبات الغازية وسائر المنبهات الاصطناعية،

الحرص على أخذ فترات منتظمة من الراحة أثناء المراجعة. (لا تنقطع عن تمارينك الرياضية أو ألعابك المفضلة)،

تخصيص الوقت الكافي للنوم بغية تجديد الطاقة والنشاط وتحفيز الذاكرة.

II الأخطاء الشائعة الواجب تجنبها



هذه جُملة من الأخطاء التي يُمكن أن تحدث قبل أو خلال الامتحان،
والوعي بها يُجنّب المترشّح تعقيدات هوفي غنى عنها مثل :

1 نسيان بطاقة التعريف الوطنية أو الاستدعاء وهما وثيقتان أساسيتان لاجتياز الامتحان.

2 الوصول متأخرا عن الموعد المحدّد (التأخير لا يجب أن يتجاوز 05 دقائق من توقيت دقّ الجرس)

3 نسيان الآلة الحاسبة المؤشّرة أو اللوازم الضرورية لإجراء الامتحان. علما وأنه يمنع منعاً باتاً تسلم أو تسليم أي شيء مهما كان نوعه داخل قاعة الامتحان.

4 الإغفال عن تسجيل المعطيات الخاصة بالمترشّح (الاسم واللقب- رقم السلسلة- عدد الترسيم في الامتحان...) في أعلى جميع أوراق التحارير بما في ذلك الأوراق التي يُطالب بإرجاعها، والتي تستدعيها الإجابة في بعض المواد.

5 نسيان ورقة من ورقات الإجابة الرسمية ضمن المسودّات. علما وأنه لا يمكن تدارك هذا الخطأ إذا سلّمت ورقة الامتحان، وغادر المترشّح القاعة.

6 الإغفال عن محتوى صفحة من الامتحان في مادة معينة (المطلوب التثبت في عدد صفحات المادة موضوع الامتحان).

7 عدم التحكم في التوقيت كقضاء جل الوقت في الكتابة على المسودات، والمسودة لا تؤخذ بعين الاعتبار أثناء عملية الإصلاح.

8 المسارعة بتسليم أوراق الإجابة... (الخروج المبكر لا يفيد في شيء)... فقد يتفطن المترشح عند المراجعة إلى وجود أخطاء كان بالإمكان تداركها

9 نسيان مواعيد الاختبارات الموالية خاصة عندما يتعلق الأمر بالحصّة الثانية لنفس اليوم.

10 إهمال بعض اختبارات الدورة الرئيسية أملاً في التدارك في دورة المراقبة (علما وأن نتائج الدورة الرئيسيّة تبقى أهم في عمليّة التوجيه الجامعي).



الإجراءات التنظيمية و العملية الواجب إتباعها III

احترام التوقيت

يتعيّن الحضور بمركز الامتحان ساعة المناداة (الساعة السابعة والنصف صباحا) على أن لا يغادر المترشّح القاعة ما لم تمرّ ساعة على الأقل على بداية اختبارات المواد الإجبارية و 30 دقيقة على الأقل على بداية اختبارات المواد الاختيارية.

الاستظهار بالوثائق

يستظهر كل مترشّح ببطاقة تعريفه الوطنية وباستدعائه ويسلم بطاقة تعريفه للأستاذين المراقبين ليسترجعها عند تسليم تحريره.

تسجيل المعطيات الخاصّة

الحرص على تسجيل المعطيات الخاصّة (الاسم واللقب – رقم السلسلة – عدد الترسيم في الامتحان) في أعلى جميع أوراق التحارير وترقيمها مع الحرص أن تحمل كل الأوراق بما في ذلك المسودّات إمضاء الأستاذين المراقبين.



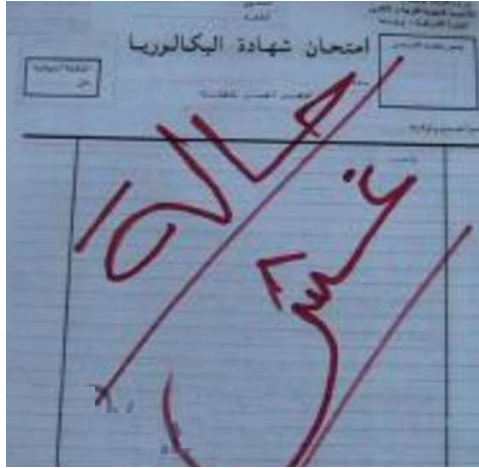
إجراءات هامة

* إيداع كل جهاز إلكتروني (هاتف جوال...) أو وثيقة أو كتاب، (قاموس، كراس، ورق عادي...) في المكان الذي تخصصه إدارة مركز الامتحان ويمنع منعاً باتاً حمل أي منها إلى داخل القاعة.

* عدم كتابة الاسم أو رقم التسجيل أو مكان الإقامة ضمن الإجابة وفي غير المكان المخصص لذلك بأعلى ورقة الامتحان.

* الامتناع عن التدخين داخل مركز الامتحان.

* الحضور في هندام محترم وتجنب أي تصرف قد يثير شكوك الأستاذ المراقب.



لا للغش

في الامتحانات



IV تفادي الغش أو سوء السلوك

إنّ الغشّ يحطّ من قيمة الشهادة العلمية، ويُنسف مبدأ العدالة وتكافؤ الفرص بين المترشّحين.

كلّ إساءة سلوك تصدر عن مترشّح أثناء إجراء الامتحان أو يقع اكتشافها في تحريره، تترتّب عليها نفس العقوبات المقرّرة بالنسبة إلى مرتكبي الغشّ.

كل غش أو محاولة غشّ أو مساعدة على الغشّ سواء وقع التفتّن إليها أثناء الامتحان أو أثناء الإصّلاح، ينجرّ عنها إلغاء الامتحان مع تحجير الترسيم لمُدّة تتراوح بين سنة واحدة و خمس سنوات، مع الرّفت النهائي من المؤسّسات التعليميّة العمومية.



مع كل التمنيات أن تكون فرص النجاح
والتفوّق إلى جانبك

النجاح succès



شکرا