

اليوم التدريبي الأول

دليل تدريب الجلسة الاولى

الجلسة الاولى :

عنوان الجلسة : **ماهية اختبار القدرات**

موضوعات الجلسة:-

- اختبار القدرات العامة
- أهمية اختبار القدرات
- الفرق بين اختبار القدرات والاختبار التصميبي
- تساؤلات لدخول اختبار القدرات

نشاط 1-

عصف ذهني جماعي

عزيزي المتدرب: اذكر ما تعرفه عن أهمية اختبار القدرات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اختبار القدرات العامة:

اختبار القدرات العامة هو اختبار يقدمه مركز قياس لطلاب وطالبات الثانوية العامة ويقدم باللغة العربية، تكون مدة الاختبار ساعتان ونصف الساعة ويتكون اختبار القدرات من جزأين رئيسيين هما الكمي واللفظي ويقيس القدرة التحليلية والاستدلالية لدى الطالب.

فهو يقيس :

1. القدرة على القراءة بفهم وعمق .
2. فهم التعابير في سياق القراءة .
3. القدرة على إدراك العلاقات المنطقية .
4. القدرة على حل المسائل بمفاهيمها الرياضية الأساسية .

أهمية اختبار القدرات:

- 1- وجود طالب مُلح من خريجي المرحلة الثانوية للاتحاق بالتعليم العالي.
- 2- الحاجة لمعيار إضافي يعتمد عليه في انتقاء طلبة التعليم الجامعي، أسوة بالعديد من دول العالم.
- 3- الحاجة لمعيار محدد وموحد لاختبارات القبول في الجامعات السعودية ، فعلي الرغم من الجهود المتكررة لإعداد هذا النوع من الاختبارات؛ فإنها تختلف من جامعة لجامعة أخرى، بل قد تختلف في الجامعة الواحدة بين سنة وأخرى .
- 4- بروز العديد من المؤشرات التي تؤكد ضعف أداء الطلاب ، بصفة عامة في الدراسة الجامعية ، مقارنة بتحصيلهم في المرحلة الثانوية ، مما يجعل التركيز علي القدرات المتعلقة بحسن الأداء في التعليم الجامعي أمراً بالغ الأهمية.



5- إتاحة فرصة الالتحاق بالجامعات للطلاب الذين يملكون قدرات عقلية تؤهلهم لذلك ، لكنهم لم يتكيفوا مع طبيعة تقويم المقررات في المرحلة الثانوية

الفرق بين اختبار القدرات والاختبار التحصيلي:

أولاً اختبار القدرات:

يعد (اختبار القدرات) واحد من بين أنجح أنواع الاختبارات التي تطبق على مستوى العالم ، حيث أننا كما نعلم جيداً هناك أشخاص يبتكرون كل يوم أنواع جديدة من طرق الغش التي تمنح بعض الطلاب درجات علمية هم لا يستحقونها ، وهذا ما دفع القائمين على أنظمة التعليم حول العالم في اللجوء على (اختبار القدرات) حيث يعتمد هذا النوع من الاختبارات على التحصيل والاستفادة الحقيقية التي حصل عليها الطالب من خلال الدراسة ، وهو يعتمد على أربعة محاور رئيسية وهم (الفهم ، التطبيق ، الاستدلال ، التحليل)

ويستخدم هذا النوع من الاختبارات في مجالات اللغة والرياضيات بشكل خاص ، والهدف منه قياس القدرات العقلية الخاصة بالشخص ، ولذلك لا يعتمد الاختبار على فصول أو مناهج دراسية محددة ، بل أنه يشمل كل المقررات الدراسية التي قمت بدراستها خلال سنواتك التعليمية بشكل عام ، ولذلك تعتمد اسالته بشكل مباشر على المعلومات المتراكمة وليس المباشرة المجردة .

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الطلاب الذين يخضعون إلى هذا النوع من الاختبارات أن درجات القدرات ليس لها أي علاقة بالمستوى العلمي الذي تظهره درجات الطالب في باقي المواد الدراسية ، كما أن امتحان القدرات لا يحتاج إلا استعداد ومذاكرة مثل باقي الاختبارات ، ولكنه فقط يعتمد على درجة معرفتك وقدراتك العقلية .



ثانياً الاختبار التحصيلي:

الاختبار التحصيلي هو محدد أكثر بكثير من (اختبار القدرات) الذي ذكرنا من قبل ، ولا يعتمد على قدرات الطالب العقلية ولكن على نسبة تحصيله خلال السنوات الثلاث الخاصة بدراسة المرحلة الثانوية ، كما انه يكون محدد بمقررات بعينها كما أنه يوضع لاختبار الطلاب في مواد أكثر تخصصاً مثل (الرياضيات ، الفيزياء ، الكيمياء ، التاريخ) ولذلك عليك الاستعداد جيداً ومراجعة هذه المواد قبل الخضوع إلى هذا النوع من الاختبارات .

وعلى الرغم من أن الخضوع على هذا النوع من الاختبارات لا يوجد به رسوب أو نجاح ، إلا أن الأمر يعتمد على الدرجات التي تستطيع تحصيلها عند الخضوع له ، كما أن الجامعات لا تخطئ بين درجات هذا النوع من الاختبارات ، والدرجات المدونة للمواد العلمية في الشهادة الثانوية الخاصة بك ، ولكن هذا لا يعني أن درجات هذا الاختبارات ليس عليها عامل كبير في إمكانية قبولك في الجامعات التي تعتمد على هذه النوع من الاختبارات لقياس الطلاب الذين يلتحقون بها .

▪ تساؤلات لدخول اختبار القدرات:

1- هل يمكن التقدم لاختبار القدرات الورقي أكثر من مرة في نفس الفترة؟
حالياً... يمكنك التسجيل في الاختبارين للقدرات العامة بنفس الفترة ولكن لابد أن يكون هناك اختبار ورقي والآخر محوسب.

2- كم يحق للطالب دخول اختبار القدرات العامة؟



يحق للطالب دخول الاختبار 5 مرات في ثلاث سنوات في فترات متفرقة، 3 منها ورقية و2 (محواسب)، وتحتسب المدة من انتهاء مدة الاختبار وليس من تاريخ الاختبار.

3- هل يتطلب اختبار القدرات استخدام الآلة الحاسبة؟

القسم الرياضي في الاختبار يتضمن أرقاماً يمكن الإجابة عنها دون استخدام الآلة الحاسبة، لذلك لا يسمح بدخول الآلة داخل القاعة.

4- ما المراد بملف الطالب لدى قياس؟

ملف الطالب هو سجل خاص بكل طالب، توجد به المعلومات الأساسية من رقم السجل المدني والاسم حسب السجلات الرسمية، وكذلك معلومات المدرسة أو الجامعة التي يدرس فيها أو التي تخرجت فيها، وكذلك هواتف الاتصال من جوال وثابت وبريد إلكتروني -إن وجد- وسنة التخرج.

5- ما الأوراق الثبوتية المطلوبة لدخول الطالب لقاعة الاختبار؟

السعودي:

1-أصل بطاقة الهوية الوطنية الشخصية.

2-أصل رخصة القيادة الشخصية.

3-أصل جواز السفر الشخصي بصورة حديثة.

غير السعودي:

1- أصل الإقامة الشخصية بصورة حديثة.

2- أصل جواز السفر الشخصي بصورة حديثة + صورة من الإقامة الشخصية.

الخليجي:

1-أصل بطاقة الهوية المدنية.

2-أصل جواز السفر الشخصي.

6- هل هناك اختبارات قدرات وتصصيل باللغة الإنجليزية؟

نعم يوجد اختبار ورقي ومحوسب.

7- ماهو اختبار القدرات المحوسب هل يمكن التقدم له أكثر من مرة في نفس الفترة؟

- الاختبار المحوسب يحوي 4 أقسام (96 سؤال) ويحوي القسم اللفظي سؤال الخطأ السياقي وبعض النماذج قد تضم سؤال معاني المفردات ..
- وهو غير محدد بوقت معين فهو متاح على مدار العام الدراسي غير الإجازات الرسمية .
- يحق للطالب الدخول مرتين في السنة، على أن يكون بين الاختبارين شهراً على الأقل 30 يوماً.

8- خطوات التسجيل في اختبار لقدرات وطرق الدفع؟

خطوات التسجيل في [اختبار القدرات](#)

بداية توجه إلى موقع المركز الوطني للقياس والتقويم في التعليم العالي

<http://www.qeyas.com>

اضغط على التسجيل للاختبارات

سوف تتوجه الى هذه الصفحة وحدد ((فتح الملف والتسجيل)) كما في الصورة

[Untitled Page](#)

سوف تتوجه الى هذه الخطوة للتسجيل كمشارك جديد

[الصفحة الرئيسية](#)

ثم قم بتعبئة البيانات في الصفحة التالية ثم اضغط على ارسال

بعد ان تحصل على رقم المشترك تقوم بتسجيل الدخول من هنا

ادخل رقم السجل المدني

و رقم المشترك الذي حصلت عليه

بعد تسجيل الدخول سوف تجد بالصفحة الرئيسية الخاصه بك على الجهه اليمنى

(تسديد مقابل مالي) اضغط عليها

حدد وسيلة الدفع المناسبه (الراجحي او سداد)

[طرق السداد :](#)

1-طريقة التسديد عن طريق خدمة سداد للمدفوعات لا بد من توفر تسجيل للطالب

ولا بد تفعيل خدمة سداد عن طريق ملفك و الخطوات كالتالي :

•الدخول إلى ملف الطالب

- الضغط على تسديد المقابل المالي

- اختيار طريقة الدفع (سداد)

- النقر على متابعة

• وبهذه الطريقة تم تفعيل خدمة سداد وتحويل رقم المشترك إلى فاتورة تستطيع سدادها عن طريق الهاتف المصرفي او خدمة الانترنت او عن طريق الصراف الآلي باختيار اضافة فاتورة وادخال رقم المشترك وسداد المبلغ المطلوب عليك

2- طريقة التسديد عن طريق بطاقات الراجحي :

عن طريق صراف الراجحي

- إدخال البطاقة

- عمليات أخرى

- بطاقة مسبقة الدفع

- قياس

- اختيار مبلغ الاختبار المطلوب عليك

- طباعة الإيصال

• شحن رقم الإيصال المكون من 10 أرقام في ملف الطالب في موقع قياس بالدخول إلى ملف الطالب والضغط على تسديد المقابل المالي واختيار طريقة الدفع عن طريق بطاقات الراجحي وإدخال رقم الإيصال والضغط على تسديد

عن طريق بنك الراجحي

- الذهاب إلى البنك وطلب من الموظف سداد رسوم اختبار قياس
 - أخذ الإيصال وشحن رقم الإيصال في ملف الطالب كما الطريقة الموضحة أعلاه
- ونظراً لتعطل خدمة سداد حالياً يرجى اتباع طريقة التسديد ببطاقات الراجحي مسبوقة الدفع

استراحة



اليوم التدريبي الأول

دليل تدريب الجلسة الثانية

الجلسة الثانية :

عنوان الجلسة : ماهية اختبار القدرات

موضوعات الجلسة:-

- التهيئة النفسية لاختبار القدرات
- كيف أرفع درجتي في اختبار القدرات؟
- التدريب علي مهارة التفكير وادارة الوقت

التهيئة النفسية لاختبار القدرات:

العامل الأساسي المؤثر على درجتك في اختبار القدرات

اختبار القدرات مُصمم ليقيس قدرات ذهنية محددة لدى الطالب؛ وبالتالي فإن درجتك فيه تعتمد بالدرجة الأولى على تلك القدرات الذهنية، ومع ذلك فإنك تستطيع - بالاستعداد الجيد - رفع درجتك في الاختبار بقدر غير قليل من الدرجات.

مستوى الدراسي في مواد اللغة العربية وفي الرياضيات ممتاز؛ فهل يكفي ذلك لتحقيق درجة مرتفعة في اختبار القدرات؟

أسئلة القسم اللفظي في اختبار القدرات لا تتعلق - إطلاقاً - بمستواك الدراسي في مواد اللغة العربية، وكذلك فإن معظم أسئلة القسم الكمي لا يمكن حلها بالطرق الرياضية التقليدية خلال دقيقة واحدة ودون استعمال الآلة الحاسبة؛ وبالتالي فإن مستواك الدراسي في المواد المذكورة ليس كافياً لتحقيق درجة مرتفعة في الاختبار.

طوال دراستي تعودت على إجراء الحسابات باستعمال الآلة الحاسبة، واختبار القدرات لا يسمح فيه باستعمال الآلة الحاسبة؛ فهل سيؤثر ذلك على درجتي في الاختبار؟

بالطبع سيؤثر؛ وعليك أن تتدرب على طرق الحساب السريع دون استعمال الآلة الحاسبة، ويمكنك أن تجد هذه الطرق في كتب الرياضيات المقررة في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة، كما ستجدها ملخصة في كتاب القدرات من دار الصرف للأستاذ / ناصر العبدالكريم.

مستواي الدراسي في مادة الرياضيات ضعيف؛ فهل ستكون درجتني منخفضة في الجزء الكمي من اختبار القدرات؟

تحتاج إلى مراجعة ما درستة في المرحلة الابتدائية من المعلومات الرياضية الأساسية مثل: جدول الضرب، وجمع الكسور وطرحها وضربها وقسمتها، والتعامل مع الأعداد العشرية، وما شابه ذلك؛ وسيساهم ذلك - بإذن الله - في رفع درجتك في الاختبار

كيف أرفع درجتني في اختبار القدرات؟

الخطوة الأولى :

الإلمام بالمعلومات الرياضية الأساسية التي درسها الطالب في المرحلة الابتدائية مثل: جدول الضرب، العمليات الأساسية على الأعداد (الجمع، الطرح، الضرب، القسمة)، العمليات على الأعداد العشرية، العمليات على الكسور، أجزاء الساعة وعلاقتها بالزاوية بين عقارب الساعة، النسبة المئوية، العمليات الأساسية على الأسس والجذور.

الخطوة الثانية:

تعلم طرق التعامل مع أسئلة القدرات؛ وهي مختلفة عن طرق التعامل مع المواد الدراسية كالرياضيات واللغة العربية؛ فللقدرات طرق وأساليب مختلفة جذرياً.

الخطوة الثالثة :

حل أكبر قدر من أسئلة القدرات على أن تكون متنوعة الأفكار وتكون حلولها بالطرق المناسبة لاختبار القدرات متوفرة ليقارن الطالب حله بالحل الصحيح؛

فكلما تدربت على حل أكبر قدر من أسئلة اختبار القدرات ذات الأفكار المتنوعة فإن درجتك سترتفع أكثر.

الطريقة المثلى للتعرف على أنواع الأسئلة وأساليب الحل

تختلف الطريقة المناسبة للاستعداد لاختبار القدرات من طالب لآخر، كما تختلف بحسب الوقت الذي سيتم تخصيصه للمذاكرة؛ كما تبينه الأمثلة التالية:

| الحالة | الطريقة الأنسب |
|--|---------------------|
| عادل بطيء الفهم قليلاً ويصعب عليه فهم الدروس في الفصل ويحتاج لمن يشرح له بشكل مستقل ليتمكن من السؤال عن أي جزئية لا يفهمها | مدرس خاص |
| فهد سريع الملل ولا يحب المذاكرة من الكتب | دورة تدريبية متخصصة |
| أحمد لا يستطيع المذاكرة من كتاب القدرات لوحده بل يحتاج لمن يشرح له | |
| العنود لم تبدأ الاستعداد للاختبار حتى الآن ولم يتبق على موعد الاختبار سوى أسبوع واحد | |
| عبدالله معتاد على تخصيص وقت للمذاكرة بنفسه ومستواه الدراسي مرتفع نسبياً | كتاب القدرات |





| | |
|---|--|
| <p>هيفاء تطمح للتفوق في اختبار القدرات ومستعدة لبذل الجهد اللازم لذلك، كما أنها ستبدأ بالاستعداد المكثف لاختبار القدرات قبل موعد الاختبار بثلاثة أشهر على الأقل</p> | <p>عدة كتب قدرات + حل أسئلة إضافية كالتجميعات وغيرها</p> |
| <p>سعود تناسبه الدورات التدريبية لكنه يسكن في مدينة صغيرة أو في قرية لا تتوفر فيها دورات تدريبية للقدرات</p> | <p>الدورات التدريبية عن بُعد</p> |
| <p>نواف تناسبه الدورات التدريبية لكن يصعب عليه الوصول إلى مكان الدورة التدريبية المتخصصة التي تقع في حيّ آخر، كما أنه لا يستطيع دفع كلفة الدورة المتخصصة</p> | <p>الدورة التي تنظمها مدرسته</p> |
| <p>محمد أتم استعداده لاختبار القدرات ويريد التحقق من مستواه قبل دخول الاختبار</p> | <p>الاختبارات الإلكترونية</p> |
| <p>سعد تعرف على أنواع أسئلة اختبار القدرات وأساليب حلها لكنه لم يتدرب بشكلٍ كافٍ على حل أسئلة القدرات</p> | <p>(المحوسبة) ذاتية التصحيح</p> |



التدريب علي مهارة التفكير وإدارة الوقت:

عقلك ..

أعظم كمبيوتر في الكون ..

تحديد الأهداف وإدارة الوقت..

أساسها في كيفية تحديد الأهم فالمهم

كيف تضع جدول الاستعداد للاختبار ؟

- ✓ حدد الأعمال التي تقوم بها بشكل يومي أو منتظم.
 - ✓ احصر المواد التي تحتاج إلى جهد اكبر وقدر الوقت الذي تحتاجه للإنجاز.
 - ✓ وزع المواد على الثلاث أسابيع .
 - ✓ قسم الأعمال الكبيرة إلى مهمات صغيرة.
 - ✓ اجعل مدة الجلسة الدراسية 45_60 د، وراحة بينها 10_20 د.
 - ✓ حدد الأوقات التي تكون فيها نشيطاً للمذاكرة.
 - ✓ أنجز كل عمل بشكل صحيح من المرة الأولى.
 - ✓ حدد لك أهداف للمذاكرة.
 - ✓ مدة النوم من 7_8 ساعات، والغفوة 15_45 د.
 - ✓ اترك أوقات للراحة والفراغ والأمور الطارئة.
 - ✓ التزم بجدولك واطرك التأجيل وكن مرناً.
 - ✓ ضع قوائم مهام للأعمال اليومية.
- كيف تحدد أهداف للمذاكره؟
- اجعلها محددة وليست مبهمه.
 - أن تكون معقولة وواقعية.

- يمكنك أن تعرف أنك انتهيت.
- لها علاقة بأولوياتك.
- أن تكون مكتوبة.
- احصل على مكافأة لقاء انجازك.

الإعداد

عملية الإحصاء للمذاكرة

أولاً: إعداد مكان الاستذكار

- ❖ أن يكون المكان للاستذكار فقط.
- ❖ أن لا يوجد في مصادر للتشتت (تلفزيون ، كمبيوتر ، جوال).
- ❖ أن يكون المقعد مريح والطاولة مناسبة لك.
- ❖ أن تكون الإضاءة جيدة.
- ❖ أن يكون المكان ذو تهوية جيدة.
- ❖ أن يكون مرتباً.
- ❖ احتوائه على جميع الأدوات التي تحتاجها في المذاكرة

ثانياً: إعداد الحالة العقلية والجسدية:

- استعن بالله وثق بقدراتك.
- لا تتناول وجبة ثقيلة ودسمة قبل المذاكرة.
- شجع نفسك .
- تنفس بعمق 3_5 دقائق.

كيف ترفع مستوى تركيزك ؟

- تخلص من المشتتات الخارجية (الضوضاء) والداخلية (شروذ الذهن).
- اهتم بنفسك :

(بالنوم ساعات كافية _ تناول أغذية متوازنة _ ممارسة الرياضة).

- ضع أهداف ومهمات لمذاكرتك.
 - ضع قوائم بالأعمال المطلوب إنجازها.
 - حدد مهمتين إلى ثلاث مهمات دراسية في جلسة المذاكرة.
 - اكتب ما يششت ذهنك ويسبب لك القلق ثم ضع الورق جانباً.
- كيف نذاكر ونراجع؟ دون خسارة جهدنا ووقتنا.

أولاً: فهم دروس وسؤال المعلمين عن غير المفهوم.

ثانياً: الاستذكار القراءة.

ثالثاً: الخرائط الذهنية.

رابعاً: النوم.

ثانياً: الاستذكار القراءة

1- التخطيط للقراءة (القراءة الإجمالية).

- اطلع على المادة بقراءة العناوين والصور البيانية.
- اقرأ أسئلة الفصل أو الدرس.

2- حدد المعلومات المهمة وغير المفهومة واكتب ملاحظاتك وهي:

- التفكير بالفقرة قبل كتابة أي ملاحظة.
- كتابة ملخص الفقرة بأسلوبك.
- رسم أشكال بيانية من ابتكارك.

3- قسم الدرس واحفظ كل جزء عن طريق التسميع الشفوي والكتابي أو حل مسائل إذا كانت مادة علمية.

4- راجع بشكل دوري بقراءة العناوين الرئيسية والفرعية وأسئلة الدرس

(تخلص من تجوال النظر وعدم التركيز).

رابعاً: الخرائط الذهنية:

تعريفها:

عبارة عن ملخص عام للمادة التي تريد استذكارها وتوضح علاقة

الموضوعات مع بعضها البعض

كيف تحسن ذاكرتك ؟

استرخي ولا تقلق.

كن نشيط واترك الكسل.

احفظ المعلومة بأكثر من طريقة واحكم على المعلومة.

استخدم عدة جلسات للاستذكار.

قسم المادة الدراسية إلى أجزاء.

اصنع ارتباطات ذهنية قوية للمعلومات.

تدرب على ما استذكرته.

راجع باستمرار وانتظام

الاختبار!

المحطة الأخيرة للسباق

الاستعداد للاختبار:

بالمراجعة.



فهم المادة بسؤال المعلمين عما لا تفهمه

كيف تتعامل مع القلق أثناء المراجعة ؟

أسباب القلق:

- الخوف من نسيان المعلومات.
- الخوف من صعوبة الأسئلة.
- عدم الاستعداد.
- ضيق الوقت.
- الأصدقاء السليبين.
- قلة الثقة بالنفس

نماذج تساعدك على النجاح:

- وثق بقدراتك واجعل لك هدف تسعى إليه.
- اهتم بعملية الإعداد لأنها ترفع مستوى التركيز والنشاط.
- استعمل العديد من أنواع ذكائك لترسيخ المعلومات.
- تخلص من الأمور التي تشتت تركيزك.
- تعلم أن توازن بين الواجبات والرغبات.
- ابدأ الأهم ثم المهم.
- استخدم أدوات الاستذكار لتساعدك على المذاكرة والحفظ.

نشاط -2

مناقشة فردي

عزيزي المدرب ماهي تساؤلات لدخول اختبار القدرات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....