

محاضرات في

مادة (القياس والتقويم) / الجزء ١

لطلبة الصف الرابع / قسم التربية الفنية

العام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

اعداد : م . د . ندى عبد العزيز صالح



محاضرة (١) مادة : القياس والتقويم

لطلبة الصف الرابع / قسم التربية الفنية / العام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

اعداد : م . د . ندى عبد العزيز صالح

القياس

تعريف القياس

توجد عدة تعريف للقياس منها :

- **تعريف (جيلفورد)** : بانه وصف (للبيانات او المعطيات) بالأرقام

- **وتعريف (ستيفن)** : بانه عملية تحديد ارقام لأشياء او احداث وفقا لقوانين .

انواع القياس

١- **القياس المباشر** : وهو ان نقيس الصفة او الخاصية نفسها ، دون قياس الاثار الناجمة عنها ، على سبيل المثال عندما نقيس طول الانسان فنحن نقيسه بطريقة مباشرة حيث نستعمل اداة خاصة لقياس ذلك كالمتر ، وكذلك عندما نقيس وزن الانسان نضعه على ميزان خاص فيظهر لن الميزان وزنه (بالكيلو غرامات) .



٢- **القياس غير المباشر** : وهو قياس الاثار المترتبة على الصفة او الخاصية لتتوصل من خلال ذلك الى كمية الصفة او الخاصية ، فالتحصيل مثلا لانستطيع قياس قدرة الطالب فيه بشكل مباشر وكذلك لانستطيع ان نلمس هذه القدرة نفسها وانما نستطيع ان نتلمس اثارها من خلال تصميم اختبارات تحصيلية تبين نتائجها قدرة الطالب التحصيلية . وامثلة اخرى كقياس الذكاء والابداع الفني ايضا لانستطيع قياسه بشكل مباشر الا من خلال تصميم اختبارات خاصة بالصفة المقاسة (اختبارات خاصة بالذكاء واختبارات خاصة بالقدرات الفنية) ، وبعدها تجرب هذه الاختبارات على الفئة المستهدفة ونستدل على الذكاء من خلال نتائج اختبارات الذكاء ، وكذلك القدرات الفنية يستدل عليها ايضا من خلال نتائج اختبار القدرات الفنية .



الفرق بين (القياس النفسي والتربوي) و (القياس الفيزيائي)

ت	القياس النفسي والتربوي	القياس الفيزيائي
١	غير مباشر	مباشر
٢	مرتبط بغيره	غير مرتبط بغيره
٣	أقل ضبطا ودقة	أكثر ضبطا ودقة
٤	صدق الادوات خاضع للشك	صدق الادوات لايشك فيها
٥	غير تام	تام
٦	الصفر نسبي	الصفر مطلق

محاضرة (٢) مادة القياس والتقويم

لطلبة الصف الرابع / قسم التربية الفنية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

اعداد : م . د . ندى عبد العزيز صالح

التقويم

التقويم :

التقويم اكثر شمولاً من القياس وذلك لاحتوائه خصائص مضافة ، ولكي يكون المفهوم واضحاً نعطي تعريفاً للتقويم ، ووردت عدة تعريفات للتقويم منها ما يأتي :

عرفه (ثورندايك) : بأنه اصدار مجموعة من الاحكام لمدى نجاح الطالب وتقدره .

وعرفه (اييل) : بأنه عملية اصدار حكم على اهمية وكفاءة الشيء المقاس ، ويبنى هذا الحكم على اساس بيانات مستخرجة من درجات الاختبار .

خصائص عملية التقويم :

- ١ . **التقويم عملية مستمرة :** بحيث تكون عملية التقويم بصورة متلازمة لعملية التعليم من بداية السنة الدراسية الى نهايتها ، ومن بداية المرحلة الدراسية الاولى (الابتدائية الى نهاية المراحل العليا)
- ٢ . **عملية تعاونية :** يشترك في عملية التقويم كل من له علاقة في العملية التعليمية من (التدريسيين ، الطلبة ، الكادر الاداري ، المشرفين التربويين ، اولياء الامور ، وكل من لهم اهتمام بامور التربية والتعليم من ابناء المجتمع المحلي)
- ٣ . **عملية شاملة :** تشمل عملية التقويم جميع جوانب النمو (المعرفي ، الجسمي ، العقلي ، الانفعالي ، الاجتماعي) للطلاب فضلا عن شمولها لكل ما هو ذي علاقة بالعملية التعليمية من كوادر دريسية وابنية وتجهيزات ولوازم ومناهج دراسية وغيرها ...)

انواع التقويم التربوي

تم تصنيف التقويم التربوي بشكل عام الى التصنيف الاتي :-

- تقويم المدرس
- تقويم الطالب
- تقويم المواد التعليمية
- تقويم البرامج
- تقويم المشاريع
- تقويم البيئة التعليمية

التقويم في العملية التعليمية

توجد تصنيفات عدة لأنواع التقويم في العملية التعليمية منها ما صنف (حسب التوقيت الزمني) وذلك التصنيف الأكثر استخداما تذكر انواعه وفق ما يأتي :-

اولا : انواع التقويم حسب التوقيت الزمني

١. **التقويم التمهيدي (القبلي) :** ويكون في بداية البرنامج التعليمي للتعرف على مستوى الطلبة وما يمتلكون من مهارات وقدرات قبل البدء بالبرنامج . ويفيد هذا الاجراء التقويمي في التعرف على مدى التقدم الذي يحصل عليه الطلبة .
٢. **التقويم البنائي (التكويني) :** وهو الذي يلزم العملية التعليمية منذ بدايتها وبصورة مستمرة ، وقد يكون في نهاية كل وحدة دراسية او حتى نهاية كل حصة دراسية .
٣. **التقويم التشخيصي :** وهو الذي يستخدم مع الطلبة الذين يعانون من صعوبات في التعلم نتيجة لأسباب قد تكون جسمية او عقلية او نفسية ويتطلب الكشف عنها الى الاستعانة بالمرشد التربوي في المدرسة .
٤. **تقويم للوضع في المكان المناسب او المهمة المناسبة :** يقصد به مستوى الطلبة سواء المنقولين منهم او الخريجين او المقبولين في الكليات والمعاهد لتصنيفهم او وضعهم في اقسام او فروع او صفوف او مستويات تعليمية او ادوار تتناسب مع قدراتهم العقلية او ميولهم واهتماماتهم التعليمية .
٥. **التقويم الختامي :** ويطبق عادتا في نهاية السنة الدراسية او الوحدة الدراسية فهو الذي يحدد درجة تحقق الطلبة لمخرجات التعلم ، ويستخدم هذا النوع لاتخاذ القرار المتعلق بنقل الطلبة من صف لآخر ومن مرحلة لأخرى او بتخرجهم ، كما يستخدم للحكم على مدى فاعلية المدرس والمناهج المستخدمة وطرق التدريس .

محاضرة (٢) مادة القياس والتقويم

لطلبة الصف الرابع / قسم التربية الفنية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

اعداد : م . د . ندى عبد العزيز صالح

الاختبار

الاختبار

هو مجموعة من الاسئلة او المواقف التي يراد من الطالب او اي شخص الاستجابة لها .

وظائف الاختبارات التربوية

تستخدم الاختبارات التربوية للأغراض الآتية :-

١. قياس تحصيل الطلبة
٢. القبول والاختيار
٣. تشخيص عوامل الضعف والقوة في تحصيل الطلبة
٤. التغذية الراجعة للمدرس والطالب
٥. تقويم الاهداف التعليمية
٦. تقويم المنهج والانشطة المدرسية المختلفة

الاختبار التحصيلي

هو اجراء منظم لتحديد مقدار ما تعلمه الطالب ، ويساعد لتشويق الطلبة لموضوع الدرس والكشف عن استعداداتهم له من اجل تنظيم خبراتهم وتسهيل تعلمهم ومن ثم الكشف عن مواطن القوة والضعف لديهم .

صنفت الاختبارات التحصيلية الى ثلاثة انواع رئيسة هي :-

- اولاً : الاختبارات الشفوية
- ثانياً : الاختبارات التحريرية
- ثالثاً : الاختبارات الادائية (العملية)

اولا : الاختبارات الشفوية :-

من اقدم الوسائل التي استخدمت لتقويم التحصيل وتعتبر افضل وسيلة للتقويم وذلك بالنسبة لبعض الاهداف التربوية والتي تتعلق بقدرة الطالب على التعبير عن نفسه لفضيا وشفويا ، وتستخدم الاختبارات الشفوية في اختيار الموظفين ، واختيار الطلبة المتقدمين لبعض انواع الكليات والاقسام منها كليات الفنون الجميلة ، واختبار بعض المواد الدراسية .

تعرف : بانها اسئلة غير مكتوبة للمتعلمين ويطلب منهم الاجابة عليها دون كتابة والغرض منها معرفة مدى فهم المتعلم للمادة الدراسية ومدى قدرته على التعبير عن نفسه .



مزايا الاختبارات الشفوية

توجد عدة مزايا للاختبارات الشفوية منها :-

- ١ . يستطيع الطالب ان يتلقى تغذية راجعة فورية .
- ٢ . يمكن للمدرس ان يحدد الصفات الشخصية لكل طالب من طلابه ، فيتعرف الى شخصية كل طالب وطريقة تعبيره ومظهره الخارجي .
- ٣ . تدريب الطالب على الجرأة في القول والتعبير عن رايه دون خوف وبالتالي تدريبه على المناقشة في جميع الامور التي تحتاج الى ذلك
- ٤ . تدرب الطالب على ضبط سلوكه داخل الصف وعدم مقاطعة الاخرين في الكلام واحترام آرائهم .
- ٥ . عدم السماح بالغش .
- ٦ . تساعد على تنمية المهارات اللغوية لدى الطلبة

سلبات الاختبارات الشفوية

توجد عدة مزايا للاختبارات الشفوية منها :-

- ١ . تحتاج الى وقت طويل في اجرائها .
- ٢ . غير شاملة للمادة الدراسية لان كل طالب يتعرض الى سؤال او سؤاليين .
- ٣ . غير عادلة في بعض الاحيان فقد يعطى طالب ما سؤالا سهلا ونصيب اخر سؤالا صعبا .
- ٤ . تتأثر بالقدير الذاتي ، اذ ان الحكم يتأثر بالحالة النفسية او المزاجية للمدرس .
- ٥ . تتأثر استجابة الطالب بالموقف الامتحاني فقد يرتبك الطالب امام المدرس ليس لانه لايعرف بل لاسباب اخرى منها الخوف من الامتحان نفسه .

طرق تحسين الاختبارات الشفوية

توجد عدة طرق لتحسين الاختبارات الشفوية منها :-

- ١ . يفضل ان يقوم بالاختبار اكثر من مدرس .
- ٢ . تحديد درجة الطالب من خلال جلستين وليس جلسة واحدة .
- ٣ . ان يتحدد الغرض من الاختبار وتبين طبيعة الاسئلة التي سيجيب عليها الطلبة .

محاضرة (٤) مادة : القياس والتقويم

لطلبة الصف الرابع / قسم التربية الفنية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

اعداد : م . د . ندى عبد العزيز صالح

الاهداف التعليمية

اول خطوة في اعداد الاختبارات هي معرفة الاهداف التعليمية للمادة الدراسية المراد وضع اسئلة اختبار لها من خلال وصف دقيق للسلوك الذي يتوقع من الطالب ان يكون قادرا على ان يقوم به بعد الانتهاء من عملية التعليم ، وفيما يأتي تعريف وتصنيف الاهداف التعليمية .

تعريف الهدف التعليمي : هو السلوك المتوقع حدوثه من الطالب نتيجة لعملية التعلم .

تعريف الهدف السلوكي : هو المنتج النهائي للعملية التدريسية كما يبدو في انجاز بشري او اداء قابل للملاحظة .

دور الاهداف في العملية التعليمية

- ✓ تحديد الغايات لمخططي المناهج
- ✓ تؤدي الاهداف دور مهم في تطوير النظام التعليمي
- ✓ يساعد تحديد الهدف في التنفيذ الجيد للمهج
- ✓ الهدف يساعد المدرس على اختيار نوع النشاط التعليمي
- ✓ الهدف يساعد على اجراء تقويم لإنجاز الطلبة

تصنيف الاهداف التعليمية

صنفت الاهداف التعليمية الى ثلاثة مجالات هي :-

- ١ . المجال المعرفي
- ٢ . المجال المهاري (الحركي)
- ٣ . المجال الانفعالي (الوجداني)

تصنيف (بلوم) للمجال المعرفي

صنف (بلوم) المجال المعرفي الى ست مستويات هي :-

١. مستوى المعرفة (التذكر)

٢. مستوى الفهم (الاستيعاب او الادراك)

٣. مستوى التطبيق

٤. مستوى التحليل

٥. مستوى التركيب (البناء)

٦. مستوى التقويم

نلاحظ المخطط الاتي النموذج القديم لتصنيف (بلوم) للمجال المعرفي وهو التصنيف الاكثر استخداما .



➤ **مستوى المعرفة** : وهو التركيز على حقائق تكون بنفس الصيغة المعطاة للطالب تستخدم في صياغة اهداف هذا المستوى افعال مثل (يذكر ، يعدد ، يحدد ، يعرف ، يسمى)

- مثال
- **الهدف** : ان يعدد الطالب الالوان الاساسية
- **سؤال يقيس الهدف** : عدد الالوان الاساسية ؟

- مثال اخر
- **الهدف** :
- **السؤال** :

➤ **مستوى الفهم (الاستيعاب) :** وهو القدرة على تفسير او اعادة صياغة المعلومات التي حصل عليها الطالب في مستوى المعرفة بلغته الخاصة ، تستخدم في صياغة اهداف هذا المستوى افعال مثل (**يعلل ، يفسر ، يوضح ، يناقش ، يستنتج ، يلخص**)

- مثال
- **الهدف :** ان يناقش الطالب العبارة الاتية (الفن اداة سحرية للسيطرة على دنيا واقعية)
- **سؤال يقيس الهدف :** ناقش العبارة الاتية (الفن اداة سحرية للسيطرة على دنيا واقعية)

- مثال اخر
- **الهدف :**
- **السؤال :**

➤ **مستوى التطبيق :** وهو القدرة على تطبيق الملومات والنظريات والمبادئ في موقف جديد ، تستخدم في صياغة اهداف هذا المستوى افعال مثل :-
(**يطبق ، يستخدم ، يحل مسألة رياضية او قواعد ، يحسب**)

- مثال
- **الهدف :** ان يستخدم الطالب الخامات في اللوحة التشكيلية
- **سؤال يقيس الهدف :** استخدم خامات متنوعة في اللوحة التشكيلية .

- مثال اخر
- **الهدف :**
- **السؤال :**

➤ **مستوى التحليل :** وهو قدرة المتعلم على تجزأة الموضوع الى مكوناته الاساسية او اجزائه ، يستخدم في صياغة اهداف هذا المستوى افعال مثل :-
(**يقارن ، يميز ، يحلل موضوعا الى عناصره ، يبرهن على صحة**)

- مثال
- **الهدف :** ان يحلل الطالب لوحة للفنان بيكاسو
- **سؤال يقيس الهدف :** حلل لوحة للفنان بيكاسو؟

- مثال اخر
- **الهدف :**
- **السؤال :**

➤ **مستوى التركيب :** وهو قدرة المتعلم على جمع عناصر واجزاء لبناء نظام متكامل او وحدة جديدة ، تستخدم في صياغة اهداف هذا المستوى افعال مثل :-
(يركب ، يؤلف ، يخطط ، ينظم ، يعيد ترتيب ، يصمم)

- مثال
- **الهدف :** ان يؤلف الطالب نص مسرحي
- **سؤال يقيس الهدف :** الف نصا مسرحيا للأطفال ؟
- مثال اخر
- **الهدف :**
- **السؤال :**

➤ **مستوى التقويم :** وهو الحكم الكمي والكيفي على موضوع ما في ضوء معايير يضعها الطالب او تعطى له
والافعال التي تستخدم في صياغة هذا المستوى منها :-
(يصدر حكما على ، ينفذ ، يبين جوانب القوة والضعف في موضوع ما ، يبين من وجهة نظره)

- مثال
- **الهدف :** أن يبين الطالب من وجهة نظره اهمية التربية الفنية .
- **سؤال يقيس الهدف :** بين من وجهة نظرك اهمية التربية الفنية ؟
- مثال اخر
- **الهدف :**
- **السؤال :**

محاضرة (٥) مادة : القياس والتقويم

لطلبة الصف الرابع / قسم التربية الفنية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

اعداد : م . د . ندى عبد العزيز صالح

فوائد واضرار الاختبارات التحصيلية

فوائد الاختبارات التحصيلية

للاختبارات التحصيلية في مجال التربية والتعليم فوائد عدة منها :-

١. قياس تحصيل الطلبة
٢. القبول والاختيار في التخصصات الدراسية
٣. تشخيص عوامل الضعف والقوة في تحصيل الطلبة
٤. التغذية الراجعة للمدرس والطالب
٥. تقويم الاهداف التعليمية
٦. تقويم المنهج والانشطة المدرسية المختلفة
٧. تحفيز الطلبة على المتابعة للمادة الدراسية
٨. تنمي قدرة الصبر للطلبة
٩. تحفز مستويات متنوعة في التفكير من خلال التنوع في مستويات الاسئلة
١٠. معرفة الفروق الفردية بين الطلبة
١١. تتيح الفرصة للطلبة في مواجهة بعض المواقف الجديدة
١٢. تجعل الطلبة اكثر تركيزا
١٣. تجعل الطلبة اكثر استثمارا وتنظيما للوقت

اضرار الاختبارات التحصيلية

على الرغم من فوائد الاختبارات التحصيلية في المؤسسات التعليمية الا ان لها اضرار ايضا ومنها :-

اولا : الاضرار النفسية للاختبارات :

يشكل موعد الاختبار مصدر قلق للطالب ما ان يقترب موعد الاختبار الا ويوصل مراجعة مادة الاختبار بشكل مستمر مما يسبب للطالب ارهاقا كبيرا خاصة اذا اقتصر في دراسته على ايام الاختبارات والفترة التي تسبقها بقليل خصوصا اذا كان هذا الاختبار نهائي ويقرر مصيره المستقبلي كالاختبارات للمراحل المنتهية ، ومن امثلة الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الطلبة (القلق ، التوتر ، الاكتئاب ، وغيرها من تلك الاضطرابات)

ثانيا : الاضرار الجسمية للاختبارات :

كثير من الطلبة يؤجلوا مطالعتهم للمادة الخاصة بالاختبار الى ما قبل الاختبار بيوم بل وفي بعض الاحيان قبل الاختبار بساعات قليلة وهذا يؤدي الى ان يكتفوا ساعات الدراسة الى الحد الذي لا يستطيعون تحمله فيصابون بالنعول والشحوب وضعف الجسم ، كذلك تناول المنبهات كالقهوة والشاي بكميات كثيرة بل وتناول بعض الحبوب التي تساعدهم على السهر ومواصلة الدراسة كل ذلك يؤثر على صحتهم كثيرا ومن الاصابات الاكثر شيوعا (التعب ، الارهاق ، الصداع ، امراض القولون ، اضطراب المعدة ، الخفقان تسارع في ضربات القلب ، وغيرها من الاصابات الجسدية)

ثالثا : الاضرار المادية للاختبارات :

الاختبارات تكلف بعض الاسر اموالا كثيرة هم بحاجة الى انفاقها في مجالات اخرى ، مثلا تتم الاستعانة بالدروس الخصوصية او الى شراء متطلبات تعين الطالب على الدراسة قد تثقل على الاسرة تلك النفقات بل واحيانا يضطر الطالب الى ان يعمل بعمل ما ليسد النفقات المالية ، وفي بعض الاحيان الطالب نفسه هو من يعيل الاسرة بسبب فقدان ولي الامر او مشاكل اخرى .

رابعا : الاضرار الاسرية للاختبارات :

قد تتعرض نسبة غير قليلة من الاسر والعوائل الى مشكلات عدة بسبب اختبارات الابناء او ربما اختبارات اولياء الامور انفسهم كونهم التحقوا بدراسة لاحقا بعد ان قاموا بتأسيس اسرة او ربما واصلو مسيرتهم في الدراسات العليا ، بشكل عام من مظاهر هذا الضرر قلة الزيارات العائلية او ضغط النفقات المالية او عدم القدرة على تنظيم المهام تجاه الاسرة والاختبار او ربما الاهتمام المبالغ فيه ينتج عنه مشكلات اسرية بين الوالدين انفسهم وبين الابناء واولياء الامور او بين الابناء في المنزل الواحد .

خامسا : الاضرار التربوية للاختبارات :

من الاضرار التربوية ما يأتي :-

- يلجا الطالب الى استظهار المعلومات والحقائق من اجل النجاح فقط لا من اجل الفهم والوصول الى السلوك الافضل.
- تخلق نوع من المنافسة السلبية بين ابناء الصف مما تنعكس اثاره على العلاقات الاجتماعية
- تؤدي الى النفور من المؤسسة التعليمية
- يقبل الطالبة على دروسهم بدافع النجاح وليس بدافع الاهتمام والرغبة في التعلم
- ان الطالب الذي يرسب في الاختبار نتيجة عوامل اجتماعية او نفسية او اقتصادية او تعليمية قد يعزو سبب فشله في كثير من الحالات الى انخفاض مستوى ذكائه وهذا ما يجعله يفقد الثقة بنفسه ويشعره بانه لا يستطيع مواصلة تعليمه فيخرج الى الحياة يائسا من قدراته على النجاح .
- الاختبار يحرم الطالب من البحث والاستقصاء والتجريب وتعليل الامور وتطبيق المعلومات في مواقف حياتية مختلفة نظرا لان الاختبار ينصب معظمه على اختبار الطالب بالمعلومات والحقائق التي درسها دون ان يتفاعل معها او يستفيد منها كتطبيق عملي في حياته اليومية .

كيفية التخلص من اضرار الاختبارات التحصيلية

توجد اساليب عدة يمكن ان تخفف من اضرار الاختبارات التحصيلية منها :-

١. على المدرس ان لا يعتمد على اختبار واحد او اختبارين في قياس تحصيل طلبته بل عليه ان يعد اختبارات عدة حتى اذا ما فشل الطالب في اختبار ما يمكن ان يعوض في اختبارات اخرى .
٢. ان لا يعطي المدرس للاختبار اكثر من اهميته الحقيقية كي لا يشعر الطلبة بالقلق والخوف من النتائج كما ان عليه بالمقابل ان لا يفقد قيمة الاختبار امام طلبته الى الحد الذي يفقدون الدافعية والاهتمام بالدراسة
٣. ان ينوع المدرس في طرائق التدريس فلا يعتمد على الاختبارات الكتابية وحدها بل يأخذ بعين الاعتبار التفاعل الصفي وكتابة البحوث والانشطة والواجبات التي يكلف بها طلابه بالقيام بها .
٤. ان ينمي المدرس عند الطالبة الثقة بالنفس فلا يحكم على قدراتهم التحصيلية من خلال اختبار واحد بل عليه ان يؤكد لهم ان الطالب الذي يفشل في اختبار ما يمكنه ان يعوضه في اختبار اخر .

٥. ان يتابع الطالب مطالعة دروسه بشكل يومي كي لا يضطر الى تكثيف الجهود بيوم الاختبار
٦. ان يضع الطالب خطة او جداول شهرية ويومية لتنظيم مهامه العامة والدراسية
٧. ان يستعين الطالب بخبرة من هم اكبر منه سنا وتأهيل علمي لمساعدته في تنظيم الوقت
٨. في حالة حصول مشكلات معينة سواء اسرية او تعليمية او شخصية عليه ان يحلها ويستعين بالمرشد التربوي او شخص قريب منه ليتسنى التخفيف منها بل وحلها
٩. للتخفيف من الاضرار الجسمية للاختبارات يمكن للعائلة والمؤسسة التعليمية عن طريق المدرس والمرشد التربوي توعية الطلبة بالطريقة الصحيحة في الدراسة .
١٠. وعلى اولياء الامور والمؤسسات التعليمية اعطاء النصائح المناسبة وعدم المبالغة في الضغط على الطلبة بانجاز لا يتناسب مع قدراتهم بل تقديم النصيحة التربوية المناسبة .
١١. توظيف وسائل التواصل الالكتروني والحضوري بين المؤسسات التعليمية والطلبة بتقديم بعض النصائح الارشادية للمذاكرة الصحيحة للطلبة سواء كمحاضرات او ومطويات او ملصقات .
١٢. التوازن في ادارة الوقت بين الراحة والتغذية والعبادات ومتابعة الصحة الجسدية والنفسية والترفيه والمذاكرة بما يتناسب مع طبيعة الاختبار والمرحلة الدراسية وطبيعة الطالب نفسه .

