

الاستعداد للإمتحان بعيداً عن التوتر والقلق



«في كلِّ مؤسسة تعليمية هناك مُرشدون تربويون يساعدونك على التعامل مع قلق الامتحانات. هؤلاء عون ثمين لك في دراستك.

قبل الامتحان:

- 1- كُن جاهزاً وادرس المواد بشكل كامل.
- 2- ممارسة الحركات الرياضية تساعد على شحذ الذهن.
- 3- خُذ قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الامتحان.
- 4- واجه الامتحان بثقة تامة واعتبره فرصة لعرض ما درستَه، استخدم وقت الإمتحان بدقة.

- 5- لا تذهب إلى الامتحان ومعدتك خاوية: تناول بعض الفاكهة والخضروات الطازجة فهي تخفف الضغط والتوتر.
- 6- خُذ معك بعض المرطبات أو بعض القطع المنعشة لتُساعدك على نسيان القلق. ابتعد عن الأطعمة الدسمة والثقيلة التي تثير التوتر.
- 7- اسمح لنفسك وقتاً كافياً حتى تذهب إلى الامتحان مبكراً ومن غير عجلة.
- 8- استرخ قُبيل الإمتحان.
- 9- لا تحاول أن تُراجع كُل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الإمتحان.
- خلال الامتحان:
- اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة.
 - وزع الوقت المخصص للامتحان حسب طبيعة الأسئلة.
 - اجلس بشكل مريح.
 - إذا واجهت سؤالاً صعباً، انتقل الى سؤال آخر.
 - إذا كنت تتقدم لامتحان تحريري (مقالي) وواجهت سؤالاً صعباً، اختر أحد الأسئلة الأخرى وابدأ الكتابة. ذلك قد يُعيد إلى ذاكرتك ما نسيته.
 - لا تقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أولاً.
- ملاحظات:
- لا تتردد في الاستعانة بالمركز الإرشادي في مدرستك إذا احتجت إلى مساعدة.

- إذا كنت تعلم أنك مصاب بقلق الامتحان أخبر المدرسين بذلك قبل الامتحان بوقت كافٍ . ربما هنالك طرق أو خيارات أخرى لتقييم معرفتك وأداؤك. ►