

## 5 نصائح للتغلب على القلق والتوتر خلال امتحانات الثانوية العامة



الاثنين 24 يونيو 2024 08:41 م

عادت امتحانات الثانوية العامة مرة أخرى يوم أمس السبت، وكان بدايتها امتحان اللغة العربية، وهي من المواد المضافة للمجموع، ومن ثم بدأت مشاعر التوتر والقلق تنتسب للكثير من الطلاب، مما قد يُؤثر سلبًا على أدائهم □  
ولكن لا داعي للقلق، فهناك العديد من النصائح التي يمكن للطلاب اتباعها للتغلب على التوتر لأداء الامتحانات بأقصى قدر من التركيز □

### نصائح لطلاب الثانوية العامة قبل الامتحان

يقدم الدكتور محمد عبد العزيز، الخبير التربوي وأستاذ علوم التكنولوجيا بكلية التربية جامعة عين شمس، نصائح مهمة لطلاب الثانوية العامة للتغلب على القلق والتوتر خلال فترة الامتحانات، وتتمثل في:

#### 1. تنظيم الوقت

وذلك بوضع خطة مُنظمة للمذاكرة، تحدد فيها المواد التي ستذاكرها كل يوم، وخصص وقتًا كافيًا للمراجعة، بالإضافة إلى تقسيم المادة الدراسية إلى أجزاء صغيرة، بدلاً من محاولة حفظها دفعة واحدة □ كما يجب عليك أن تخصص وقتًا للراحة والاسترخاء، حتى لا تُصاب بالإرهاق والتعب □

#### 2. تهيئة بيئة مناسبة للمذاكرة

ويكون ذلك باختيار مكان هادئ ومريح للمذاكرة، بعيدًا عن الضوضاء والمشتتات، مع التأكد من توفر الإضاءة الجيدة والتهوية المناسبة، بالإضافة إلى الحرص على ترتيب مكان المذاكرة، وتوفير جميع الأدوات التي تحتاجها □

#### 3. المذاكرة الفعّالة

وهي التي لا تعتمد على الحفظ فقط، بل حاول فهم المفاهيم والأفكار، كذلك عليك استخدام طرقًا متنوعة للمذاكرة، مثل القراءة والمراجعة وكتابة الملاحظات وحل المسائل، أيضًا قم بتشكيل مجموعات دراسية مع زملائك، لمناقشة المادة وتبادل الأفكار □

#### 4. العناية بالصحة والنفس

احرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم، فالنوم ضروري لتعزيز الذاكرة والتركيز، مع تناول طعامًا صحيًا غنيًا بالفواكه والخضراوات، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بانتظام، فهي تساعد على تحسين المزاج وتقليل التوتر، فضلًا عن تجنب التفكير السلبي □

#### 5. يوم الامتحان

- في يوم الامتحان احرص على تناول وجبة إفطار صحية قبل الذهاب إلى الامتحان □
- اقرأ التعليمات بعناية قبل البدء في الإجابة على الأسئلة □
- رتب وقتك بشكل جيد، وخصص وقتًا كافيًا لكل سؤال □
- ابدأ بالإجابة على الأسئلة السهلة، ثم انتقل إلى الأسئلة الصعبة □
- لا تترك أي سؤال دون إجابة، حتى لو لم تكن متأكدًا من الإجابة □
- راجع إجاباتك بعد الانتهاء من الامتحان □