



## قلق الإمتحانات

كلنا ينتابنا القلق والخوف عند الامتحان ولكن علينا ان نميز بين القلق المحمود والقلق المرفوض

فالأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول على اعلى الدرجات وهو قلق محفز ومطلوب  
اما القلق والخوف المرفوض فهو الذي يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط الهمة ويقلل من درجاتك بالرغم من سهرك ومجهودك .. وهذه الوصفة تضمن لك التخلص منه بإذن الله

### إرشادات عامة

#### النوم .. النوم .. النوم

خذ قسطا وافرا منه في الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل الامتحان هادئ الاعصاب قوي التركيز

#### التغذية:

- عليك بتناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للامتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وستريح في نفس الوقت معدتك القلقة
  - تجنب المأكولات الدسمة ولا تملأ بطنك
  - تجنب الاكثار من القهوة والشاي
- صحيح انهما منبهران للجهاز العصبي لكن زيادة التنبيه هنا غير مطلوبة ويكفي كوب واحد من أي منهما

#### الحركة:

لاشيء افضل من الحركة والتمارين الرياضية في تخفيض التوتر والقلق  
ان كنت تستطيع القيام ببعض التمرينات الرياضية قبل الامتحان كان بها والا فيكفي ان تتحرك وتمشي في فناء المدرسة خلال الساعة التي تسبق الامتحان

#### قبل الامتحان:

- توكل على الله واذهب مبكرا وخذ معك اقلاماً وادوات اضافية احتياطاً
- لا تبحث عن ولا تستمع الى اي اسئلة قبل دخولك لأنك لو سمعت سؤالاً لاتعرف اجابته فإن ثقتك بنفسك ستهتز وستدخل في حلقة مفرغة من التوتر والقلق مما سيؤثر في اجاباتك في الامتحان
- يفضل ان تترك كتبك في البيت فالذاكرة حتى آخر لحظة قد تكون مشوشة وتؤدي الى تداخل المعلومات وتطاير الافكار .. لكن ان كنت ممن تعودوا عليها فعليك ان تكتفي فقط بقراءة العناوين ورؤوس الاقلام والاشكال التوضيحية

## أثناء الامتحان:

▪ عند تسلّم ورقة الاسئلة قل:

**بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم - اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا -**

**حسبنا الله ونعم الوكيل - على الله توكلنا**

وكن على ثقة تامة بأن الله معك ولن يخيب رجاءك

▪ ضع ساعة يدك امامك وقم بتقسيم وقت الاجابة حسب عدد الاسئلة حتى لا يطغى سؤال على آخر

▪ ابدأ بالاجابة عن الاسئلة السهلة

هذا سيؤدي الى استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك اضافة الى انك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة

▪ انس كل من حولك من زملاء وماقد يحدث منهم من كلام او ضوضاء وركز على ورقتي الاسئلة والاجابة فقط

▪ لاتخف وتقلق اذا رأيت زملاءك يكتبون وانت لازلت تفكر في الاجابة

اجابتك بالتأكيد ستكون اكثر تركيزا ودقة منهم لأنك امضيت وقتاً أطول في التفكير فيها وترتيب افكارك مما

سيجعلها تحوز الدرجات الاعلى

▪ لاتزعج اذا رأيت زملاءك قد قاموا وسلموا اوراق الاجابة وانت لازلت تكتب فمعظم من ينهي الامتحان مبكرا لا

تكون درجاته عالية وعليك ان تستغل ما بقي من الوقت في التفكير والاجابة لزيادة حصيلتك من الدرجات

▪ اذا انتابتك لحظات قلق اخرى اثناء الامتحان كرر الدعاء السابق ثم ... - اغض عينيك - خذ نفسا عميقا الى

الداخل - امسكه بقدر ماتستطيع - اخرجه ببطء ... هذا التمرين البسيط يساعد على الاسترخاء والتركيز.

قسم الصحة المدرسية

2015/2014م

