



جامعة ابن سينا
للعلوم الطبية والصيدلانية
كلية طب الاسنان



التغلب على قلق الامتحانات



طلبنا الأعضاء :

إن الامتحانات بكل مسمياتها : اليومية والفصلية والنهائية هي مقياس لما درست وتعلمت أثناء مدة من الوقت ، فهي ليست بالأمر المخيف أو المعضل ، لذلك عليكم التحلي بالصبر والهدوء حتى يمكنكم استرجاع معلوماتكم واستذكارها بشكل يعطي النتيجة المطلوبة وهي النجاح واجتياز هذه المرحلة بأذن الله تعالى .

لكي تنجح يجب أن تكون رغبتك في النجاح
تفوق خوفك من الفشل

نصائح قبل الاختبارات

- 1 الاستعانة بالله و التوكل عليه والدعاء بالتوفيق والنجاح
- 2 اختيار المكان المناسب للمذاكرة من حيث التهوية والإضاءة
- 3 البعد عن المؤثرات الخارجية التي تشغل عن المذاكرة
- 4 التفاؤل بالنجاح و التحرر من التفكير السلبي
- 5 العمل الجاد من أجل تنظيم الوقت بطريقة مناسبة
- 6 الابتعاد عن السهر الزائد و أخذ الكفاية من النوم والراحة

الدراسة .. متعة .. طريق للنجاح

نصائح للتغلب على قلق الاختبارات

١. تأكد مسبقاً من توافر جميع أدوات الاختبار لأن البحث عنها قبيل الاختبار يسبب التوتر.

التنظيم

٢. تناول قليلاً من الطعام قبل الاختبار للحصول على الطاقة.

تناول الطعام

٣. لا يقدم الدماغ للمتعيب الكثير ما يعني ضرورة الحصول على بعض الراحة قبل الاختبار بساعة على الأقل.

الراحة

٤. اقرأ جميع الأسئلة فور استلام ورقة الاختبار لأجب عن الأسئلة السهلة أولاً للحد من مشاعر القلق.

التخطيط

٥. لا ترهق نفسك بالقلق حول نتيجة الاختبار فمن يضيف ذلك الأمر يزيد من القلق تذكر أنك قمت بأفضل ما لديك.

التجاهل

٦. خصص آخر 15 دقيقة من الاختبار لمراجعة الاجابات للتأكد من صحتها.

المراجعة

اعداد

لغيف من التدريسيين ومجموعة من طلبة المرحلة الخامسة بأشراف شعبة النشاطات الطلابية ووحدة الإرشاد في الكلية.



دور الأسرة في فترة الامتحانات :

تؤدي الأسرة دوراً رئيساً في الوصول إلى النجاح ويقع عليها مهام منها على سبيل المثال لا الحصر: توفير الجو الهادئ والمريح داخل المنزل، ومتابعة مذاكرة الطالب لدروسه وتوفير احتياجاته المادية والامتناع عن الزيارات الاجتماعية وتلبية الدعوات خلال هذه العدة حتى لا ينشغل الطالب بها مما يؤدي لضياح وقته وبالتالي اخفاقه في الامتحان ، فضلاً عن الدعم المعنوي له والذي لا يقل أهمية عن الأمور الأخرى الواجب على الأسرة توفيرها للطالب .

كن منظماً و مستقيماً في حياتك
و ستكون فائق النجاح في عملك

كيف تقاوم ضغوط الاختبارات

١. أعط أولوية للدروس الأكثر أهمية وصعوبة لتدرسها أولاً .
٢. اصنع خطة للدراسة حتى تدرس بشكل منتظم وتحدد اهدافك .
٣. لا تركز على دراسة مادة واحدة للتجديد وإيقاظ الحماسة .
٤. خذ استراحة إذا كنت تشعر بالضغط .
٥. كن إيجابياً ليقل الضغط وتمنح نفسك طاقة .
٦. حافظ على اتباع نظام غذائي صحي .
٧. احرص على النوم الكافي .
٨. ركز في دراستك ولا تشتت نفسك بوسائل التواصل الاجتماعي .
٩. لا تبالي بمناقشة حلول الاختبار مع الاصدقاء .