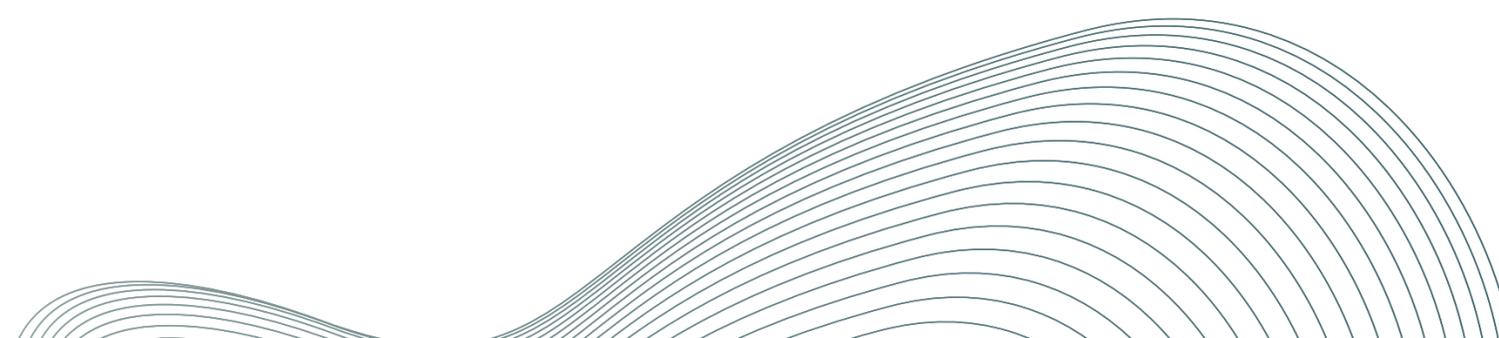
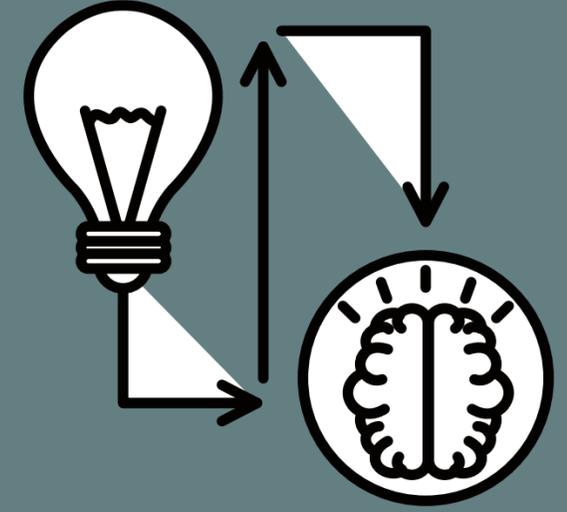


# “برنامج التوعية الإرشادية الشاملة” لطلبة الجامعة خلال فترة الاختبارات النهائية

إدارة الإرشاد الجامعي و لجنة تعزيز الصحة النفسية





## عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

هناك خطوات لها فعاليتها في تحسين طريقة استذكارك ، منها إعداد خطة وجدول للإستذكار ، وعدم تأجيل المذاكرة لأي سبب، والابتعاد عن المشتتات التي تؤثر سلباً على مذاكرتك، وترتيب مكان الاستذكار قبل وبعد الانتهاء منه.



## عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة

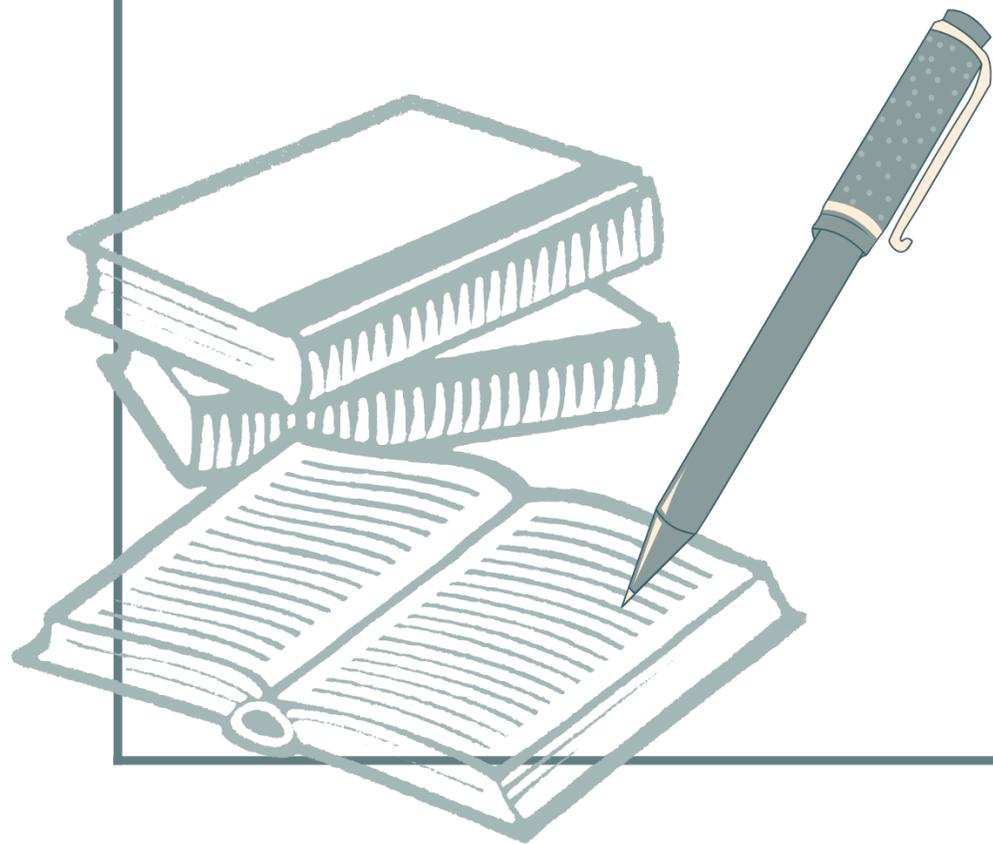
السهر وبقاءك طوال الليل مستيقظاً يؤدي إلى الإرهاق البدني والذهني وضعف التركيز. لذا احرص على النوم الجيد وتنظيم وقتك بما يتناسب مع ما هو مطلوب منك. ولا تنسى أن النوم مثبت أثره الإيجابي على ترسيخ المعلومات في مناطق الذاكرة في الدماغ.





عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

شعورك بالقلق المعتدل من الاختبار أمر طبيعي  
ويدفعك للإنجاز، إلا أن زيادته سيعيق تذكرك  
للمعلومات وترتيب أفكارك وقد ينسبك الإجابة عن  
بعض الأسئلة وربما تفهمها على غير المطلوب.



## عزيزي الطالب . . عزيزتي الطالبة . .

ثق بقدراتك وتأكد أن لديك ما يميزك، وأنت تستطيع أن تنجز وتحقق أهدافك، ما دمت تأخذ  
بالأسباب وتسعى لتعزيز وتحسين وتطوير قدراتك ومهاراتك.

## عزيزي الطالب . . عزيزتي الطالبة . .

اقرأ الأسئلة بعناية ولا تتسرع في الإجابة، ففهم السؤال جزء من الإجابة، ولا تترك أية سؤال  
دون إجابة، فربما  
ما تكتبه يكون قريب من الإجابة المطلوبة.

## عزيزي الطالب . . عزيزتي الطالبة . .

نظرتك للأمور من منظور مختلف يساعد في تغيير الصورة تجاهها، لذلك تعامل مع  
مشاعر القلق التي تشعرك بها أثناء فترة الاختبارات بمثابة محفز لك، وليس خطر  
يواجهك.

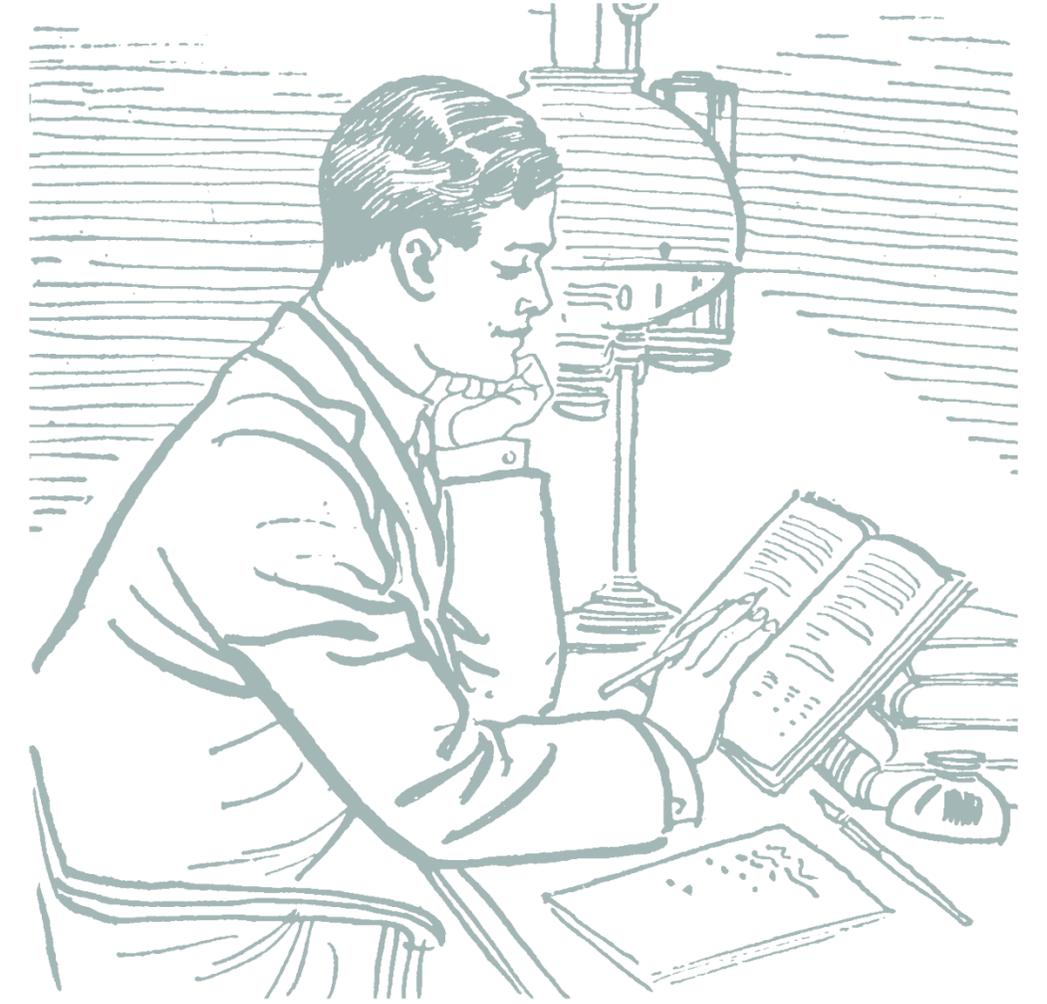


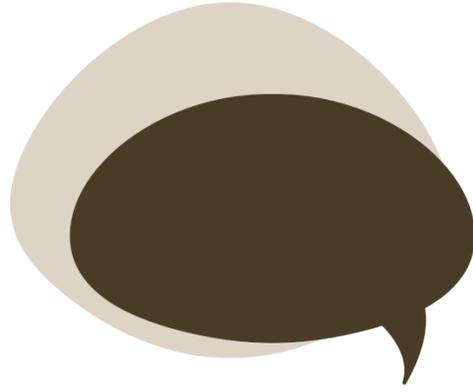
## عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

عندما تبرر سبب اعتمادك على الغش بأنه خوفاً من الفشل والرسوب! تأكد بأن ذلك هو بداية فشلك في تحقيق أهدافك في المستقبل.

## عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

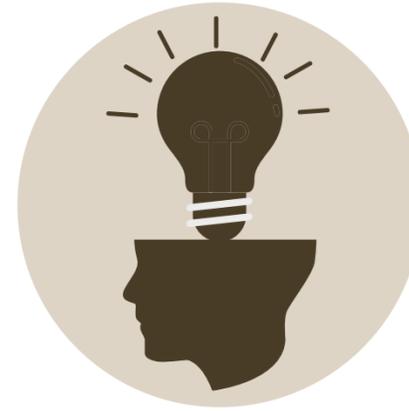
تأكد أن المواد المخدرة تؤثر سلباً على الجهاز العصبي والذاكرة وتضعف القدرة على استرجاع المعلومات والتركيز في الاختبار، وإدمان هذه المواد يدمر صحتك العقلية والبدنية.





عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

خذ نفساً عميقاً عند شعورك  
بالقلق أثناء وقت الاختبار أو  
عند نسيان معلومة متعلقة  
بالاختبار، فذلك يساعد على  
الهدوء والتركيز والتذكر.



عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

احرص على الحصول على قسط  
كاف من النوم، وتجنب السهر ليلية  
الاختبار؛ لأنه يؤثر سلباً على  
التركيز وتذكر المعلومات عند  
الاختبار.



عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

ابتعد عن المشتتات من حولك  
(أصوات مرتفعة - الجوال - التلفاز -  
الإضاءة العالية) التي قد تعيقك  
عن استكمال مذاكرتك بفعالية،  
وتمنعك من حصول التركيز المطلوب.

عزيمي الطالب.. عزيمتي الطالبة..

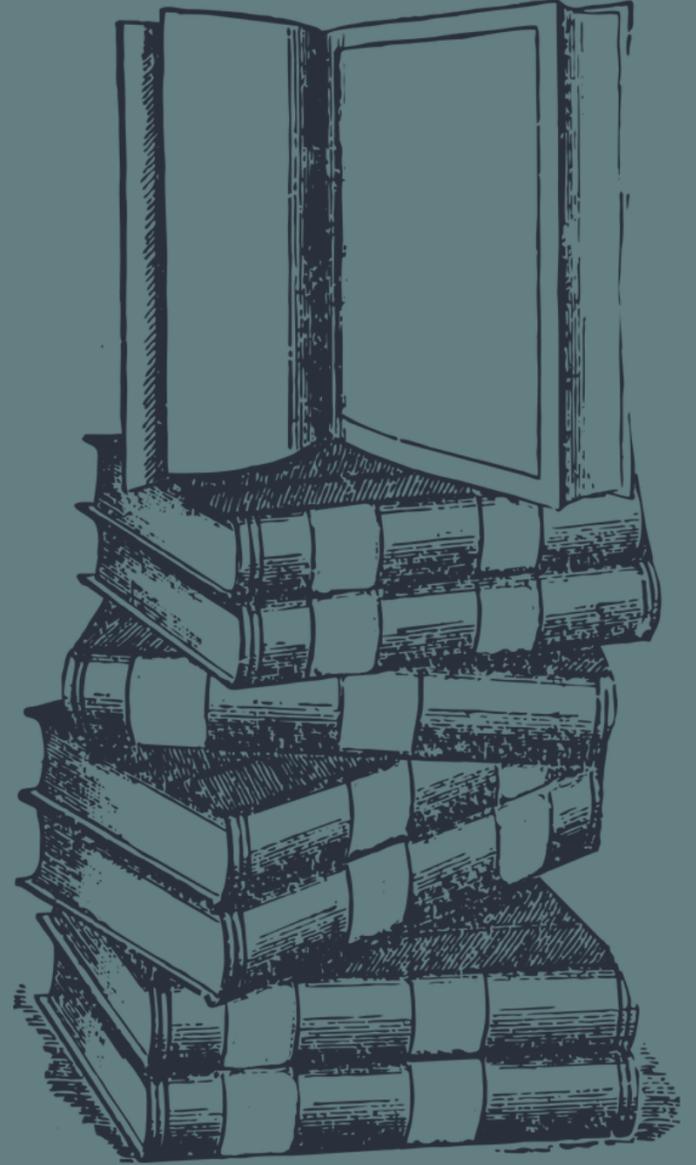
كافئ نفسك بعمل أمر تحبه، بعد الانتهاء من تأدية  
الاختبارات فذلك يعزز من كفاءة ذاتك، ويشعرك بالإنجاز.

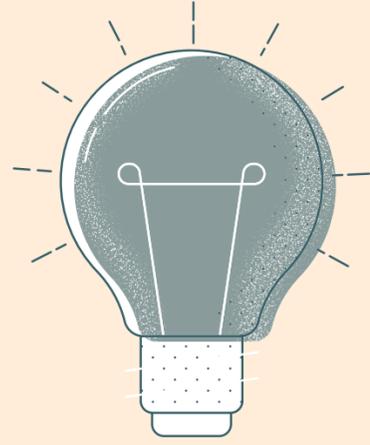




عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

تفاعل وثق في نفسك وفي قدرتك على  
النجاح والتفوق طالما بذلت ما بوسعك.

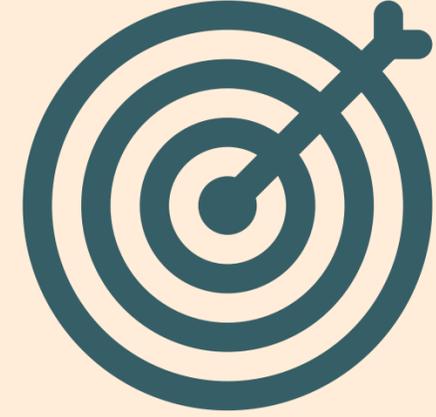




عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..  
كتابة أسباب مخاوفك وقلقك من  
الاختبارات يعتبر من التعبير عنها ،  
وهذا له تأثير ايجابي في خفض هذه  
المشاعر.



عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..  
مراجعة إجاباتك بعد خروجك من  
قاعة الاختبار أو مناقشة زملائك  
فيها قد يؤثر سلبًا على  
استعدادك للمقرر الذي يليه  
.وتأكد أنه مهما كان من إخفاق  
فإن الفرص ما زالت موجودة  
وبالإمكان التعويض فلا تنظر  
للخلف وعليك الاهتمام بالاختبار  
المقبل .



عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..  
لخص أهم النقاط لمساعدتك على  
المراجعة، فالمراجعة المتأنية  
تساعدك على تذكر المعلومات  
بشكل أفضل أثناء الحل في الاختبار.