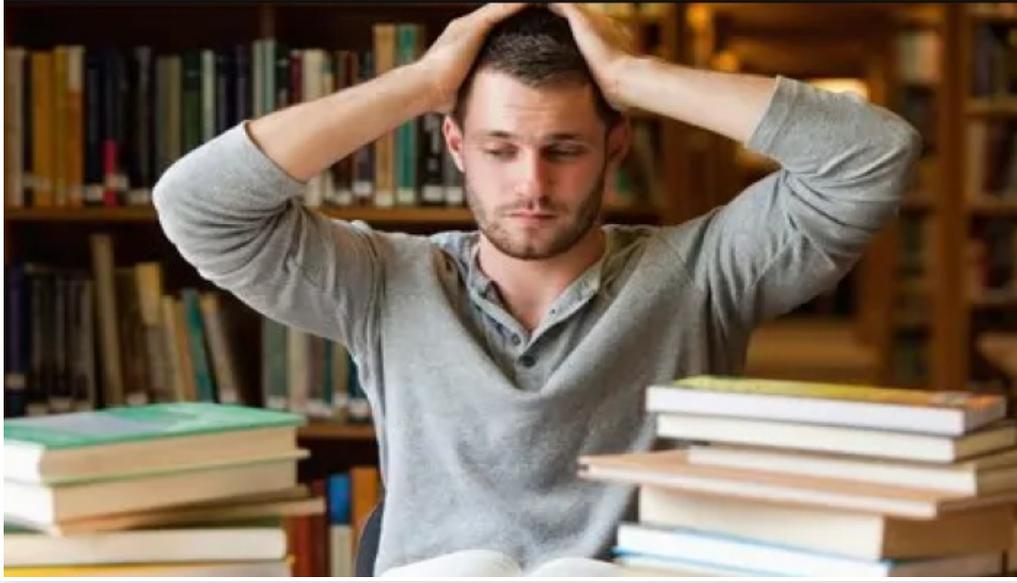


لطلاب الثانوية ☐☐ حيل تقلل شعورك بارتفاع درجة الحرارة بالامتحان



الاثنين 12 يونيو 2023 11:13 م

يحتاج طلاب الثانوية العامة للاستفادة من كل دقيقة في اليوم، وخلال فترة الامتحانات قد يسبب الطقس الحار تأثيرًا سلبيًا على التركيز سواء في المذاكرة أو خلال الامتحان، وتزيد من الشعور بالقلق والتوتر، ويوجد بعض النصائح التي يمكن أن يقوم بها الطالب، ليشعر بالهدوء عند الدراسة أو عند أداء الامتحانات، وفقًا لموقع "examweb".

نصائح لجعل الدراسة في الجو الحار غير مزعجة:
عدم تناول طعام حار:

يجب على طالب الثانوية العامة، أن يتناول الطعام المغذي الذي يحتوي على الغذاء المتوازن، مع تجنب الوجبات السريعة الحارة، التي تزيد من أحساسه بالحر، مع شرب الكثير من الماء والعصائر، مع تجنب من تناول الشاي أو القهوة، التي قد تسبب بعض مشاكل في المعدة مما تجعل الطالب كسولًا ☐
تجنب ارتداء الجينز والملابس الثقيلة:

يجب على طالب الثانوية العامة عند الذهاب للامتحان أن يرتدى ملابس خفيفة وبيتعد على الملابس الجينز أو الثقيلة حتى يبقى هادئ ومسترخي، ويركز في الامتحان بعيد عن أي مشتتات، وحتى في المنزل يجب الحرص على ارتداء ملابس خفيفة تناسب الطقس الحار ☐
وقت الصباح أفضل موعد للمذاكرة:

وقت الصباح الباكر هو وقت بارد عن باقي أوقات اليوم، ويعتبر من أفضل الأوقات للمذاكرة، ويمكن للطالب أن يستيقظ في وقت مبكر، بقدر الإمكان من الساعة الخامسة صباحاً، ليبدأ المذاكرة، ولهذا يجب أن ينام بكل مبكراً حتى ينهض للمذاكرة، مع العلم أن تلك الأوقات الصباحية تساوى ضعف الساعات في المساء من تركيز وتحصيل، لأن الدراسة في ذلك الوقت أفضل ☐
اليوجا والمشي الصباحي:

يمكن أخذ من 10 إلى 15 دقيقة لممارسة اليوجا أو المشي في الصباح الباكر أو حتى ممارسة بعض اليوجا في شرفة المنزل، مما يجعل الجسم منتعش ويعزز من الذاكرة مع مقاومة الحر الذي قد يشعر به خلال اليوم ☐

أخذ قيلولة في وقت الظهيرة:

من الأمور الضرورية لطلاب الثانوية العامة، أن يحصل على بعض الراحة، عن طيق أخذ قيلولة بعد الظهر، إستعداد للمذاكرة في الأوقات المنعشة في الليل ☐