

# كيف تذاكر قبل الامتحان وكيف تحافظ على هدوئك أثناء الإجابة؟



الخميس 30 مايو 2024 08:54 م

يستعد طلاب الجامعات، مع دخولهم أجواء الامتحانات، للمذاكرة المتعمقة والمبكرة، والعمل على مراجعة المنهج بشكل صحيح، رغبة منهم في التفوق والحصول على أعلى الدرجات   
ومن الأمور التي يمكنها أن تساعدهم لتحقيق النجاح في الامتحانات ما نصح به موقع NHS، مثل:

## وضع جدول زمني واقعي للمذاكرة

استخدم أسلوب المذاكرة الذي يناسبك، إما المكوث في غرفة هادئة أو مع أصدقاء تشاركونهم المعلومات   
التأكد من فهمك لكل جوانب المنهج، واسأل المدرسين عن ما لا تفهمه   
التدرب على نماذج الامتحان في الأعوام السابقة   
الحرص على الحصول على فترات استراحة قصيرة خلال وقت المذاكرة   
أداء تمارين جسدية خفيفة بين الحين والآخر، مثل المشي أو الركض

## كيف تنظم وقتك قبل الامتحانات

يمكن أن تقسم وقتك قبل الامتحان بما يحقق لك هدفك بالنجاح، فقد تعمل على:  
تجنب التسويف والبدء على الفور   
تنظيم مكان مذاكرتك وتجهيز الأدوات التي قد تحتاجها   
ترتيب المواد حسب الأولوية أو الصعوبة   
وضع أهداف محددة والالتزام بها

## نصائح ليلة الامتحان

بالطبع يشتد الشعور بالتوتر ليلة الامتحان، حين تكون اللحظات الحاسمة قد اقتربت ولا يفصلك عنه سوى سويقات قليلة، حينها ينصح موقع wjec القيام بالآتي:  
مراجعة سريعة شاملة   
لا تذاكر أجزاء جديدة من المنهج   
إعداد اختبار منزلي كتجربة   
الحرص على ممارسة أي نشاط بدني   
تجنب الكافيين وتناول المشروبات العشبية التي تقلل التوتر   
ممارسة تمارين التنفس   
الحرص على النوم لعدد كافي من الساعات   
تناول وجبات صحية متوازنة تساعد على تنشيط الذاكرة   
إعداد وجبة خفيفة يمكن تناولها قبل الامتحان أو في أثناء الاختبار   
الوصول في وقت مبكر

## كيف تحافظ على هدوئك أثناء الامتحانات؟

يمكن أن تحافظ على الهدوء أثناء الامتحانات من خلال مجموعة من النصائح أشار إليها موقع verywellmind وهي:  
لا تنظر حولك وتجنب المقارنة مع أحد، وركز في اختبارك، فلكل شخص طبيعة مختلفة

انتبه للوقت ويمكنك تخصيص عدد معين من الدقائق لكل سؤال  
إذا شعرت بالتوتر حافظ على التركيز أثناء الامتحانات وخذ نفس عميق تخلص فيه من التوتر، وعد للامتحان مرة ثانية  
قراءة أسئلة الامتحان بتأني والتأكد من فهمها جيدًا  
مع انتهاء الامتحان، انساه تمامًا، والتفت لما بعده

## أطعمة تساعد على التركيز أثناء الامتحانات

هناك أطعمة يمكنها أن تساعد على تنشيط الذهن والتركيز والتغلب على القلق، ويمكنك تناولها خلال فترة الامتحانات ضمن نظام غذائي صحي، وحددها موقع webmd وهي:  
الأسماك والمأكولات البحرية وخاصة السلمون  
الشيكلاتة الخالية من اللبن والمكسرات (عين الجمل، اللوز، الفستق).  
الحبوب الكاملة الغنية بالألياف وفيتامين E.  
البيض ومنتجات الألبان  
التوت البري والأفوكادو والبرتقال  
المشروبات العشبية (الشاي الأخضر، الزنجبيل)  
زيت الزيتون  
الطماطم

## تمارين تساعد على التخلص من التوتر

تحرك لتتخلص من قلقك، يمكنك التغلب على قلق الامتحانات من خلال أداء بعض التمارين الجسدية التي تخفف من هذا الشعور، وتخلصك من القلق حتى تستعد للمذاكرة دون اضطرابات، ومنها:  
تمارين التأمل  
ركوب الدراجة أو الجري  
المشي يوميًا  
تمارين التنفس  
السباحة  
تمارين القوة البدنية  
تمارين التمدد  
ستمر الامتحانات وقد تتساءل بعد سنوات "لماذا كنت قلقًا إلى هذا الحد؟!" وتكتشف أنك أهدرت وقتك في الانغماس في المشاعر السلبية وتركتها تتحكم بك، في حين كل ما عليك هو الاستعداد والمذاكرة وستمر الامتحانات دون توتر