



## التعامل مع قلق الامتحانات

1. كن مستعدا, ادرس المواد واستعد لامتحان بشكل جيد.
2. قبل النوم تأكد من تحضير الادوات اللازمة للامتحان: مقلمة, آلة حاسبة, مواد مساعدة.
3. خذ قسطا كافيا من النوم قبل يوم الامتحان.
4. اذهب الى الامتحان او المدرسة مبكرا او في الوقت المناسب حتى لا تصل متأخرا وفي اللحظة الاخيرة.
5. لا تحاول ان تراجع كل المواد في اللحظات الاخيرة قبل الامتحان.
6. حاول عدم التحدث مع زملائك الطلاب في موضوع الامتحان أو المادة قبل الدخول مباشرة الى الامتحان.
7. الجلوس: اجلس بوضعية مريحة.
8. تمارين استرخاء: عند توزيع الامتحان حاول الاسترخاء: خذ نفسا عميقا واخرجه ببطء 5 - 10 مرات.
9. قراءة التعليمات: اقرأ أسئلة الامتحان بدقة واستفسر عن الاسئلة المبهمة.
10. كن مع نفسك: ركز في امتحانك الخاص وليس على ما يفعله غيرك من الطلاب أثناء الامتحان.
11. حل الاسئلة: ابدأ بالاسئلة التي تعرف اجابتها واترك الاسئلة الصعبة لما بعد ذلك.
12. واجهت صعوبة: انتقل الى سؤال آخر.
13. الزملاء: لا تقلق عندما ترى طلاب يقومون بتسليم أوراقهم قبل انتهاء وقت الامتحان.
14. المراجعة: خصص وقت لمراجعة الامتحان وتأكد من أنك اجبت على كل الاسئلة.

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

صفيه ابو سويد

مشخصه تربويه

مختصه بصعوبات التعلم



## צרו קשר:

אגודת אגד"ל היא האגודה הישראלית של מומחי לקויות למידה ועוסקת רבות בקידום תחום לקויות הלמידה בארץ.

ניסיתם משהו מהרעיונות פה וזה עבד, ספרו לנו.  
יש לכם רעיונות נוספים למשחקים שיכולים לעזור בעבודה על תפקודים  
ניהוליים? נשמח לשמוע

אתר האינטרנט של האגודה: [/https://www.egdal.org.il](https://www.egdal.org.il)

עמוד הפייסבוק: <https://www.facebook.com/egdal.org>

הצטרפות לקבוצת הוואטסאפ:

<https://chat.whatsapp.com/FfsM9REbLjx9FABDvEcy1B>

ליצירת קשר:

מייל: [ld.org2014@gmail.com](mailto:ld.org2014@gmail.com)

טלפון: 04-6576216