

## وحدة إدارة الازمات والكوارث

### إرشادات التعامل مع العملية الامتحانية

للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م

- الدراسة والتحضير المناسب للامتحان: في أغلب الأحيان يكون الخوف متخيلا فقط. الحل هنا بسيط جدا، وما على الطالب سوى التحضير المناسب للامتحان، وبذلك يكون الشخص متهيئا بصورة جيدة لكل سؤال دون خوف.
- رسم وتخيل نهاية سعيدة للامتحان عن طريق التحضير النفسي لكيفية الإجابة وكيفية توفير الوقت في الامتحان.
- التغذية الجيدة للجسم تلعب أيضا دورا مهما في التفكير السليم. على الطالب تهيئة طعام وشراب مناسب وصحي عند التحضير للامتحان.
- يجب التحضير بصورة مبكرة للامتحان وعدم تضييع الوقت وتركه للحظات الأخيرة. وينصح بعدم الدراسة والتحضير في اليوم الأخير قبل الامتحان، لأنها قد ترفع من درجة توتر الشخص.
- من يعاني من الخوف المزمن من الامتحانات فينصح باتباع رياضة مناسبة للتخفيف عن ذلك. لا يوجد شخص لا يشعر بالخوف قبل الامتحانات، وقليل من الخوف قد يكون إيجابيا في بعض الأحيان.
- والنصيحة الأخيرة تقول: إجراء امتحان ما ليس قضية حياة أو موت للطالب. فما عليك يا عزيزي الطالب سوى محاولة أفضل ما بوسعك للنجاح في الامتحان. وإذا ما فشلت فيه، فهذا لا يعني نهاية العالم بالنسبة لك، بل حاول من جديد إلى أن تنجح.



مع تحيات وحدة إدارة الازمات



## تحذيرات

للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

- ممنوع اصطحاب اي متعلقات خاصة بالمقرر أثناء الامتحان.
- ممنوع اصطحاب الهاتف المحمول داخل قاعة الامتحانات.
- ممنوع اصطحاب اي وسيلة قد تساعد علي الغش.
- ممنوع اصطحاب المأكولات والمشروبات داخل اللجان الامتحانية.
- ممنوع الدخول بدون بطاقة تثبت الهوية.
- ممنوع اصطحاب الشنط والمتعلقات الشخصية داخل اللجان والاتجاه الي ايداعها داخل الامنات.
- ممنوع استخدام ادوات الغير وعلي كل طالب استخدام متعلقاته.

مع تحيات وحدة إدارة الازمات