

دليل

إدارة التوتر والاسترخاء



لماذا نحتاج لإدارة التوتر؟

”



الضغوط الدراسية قد تؤدي إلى التوتر والقلق، وإذا لم نتعامل معها بشكل صحيح فقد تؤثر على صحتنا النفسية وأدائنا الدراسي

خطوات عملية لإدارة التوتر



ممارسة نشاط
تحبه (مشي،
قراءة، هواية)



النوم الكافي قبل
أيام الاختبارات



أخذ فترات راحة
قصيرة بين
جلسات الدراسة



تنظيم وقت
المذاكرة
وتوزيع المهام

تمارين استرخاء بسيطة

أ- تمرين التنفس العميق:



1. خذ نفسًا عميقًا من أنفك.
2. احبس النفس لثانيتين.
3. أخرج النفس ببطء من فمك.
4. كرر التمرين 5 مرات.

أ- تمرين شد وإرخاء العضلات:



1. شد عضلات يديك ثم أرخها.
2. شد كتفيك ثم أرخهما.
3. شد قدميك ثم أرخهما.

هذه التمارين تساعدك على الشعور بالهدوء قبل وأثناء الاختبار

رسالة للطلاب



عندما تهدأ، يصبح تفكيرك أوضح، وقدرتك على
الحل أفضل

الهدوء مهارة يمكنك تعلّمها