

كيف أتعامل مع توتر وضغط امتحانات التوجيهي بطريقة صحية و فعالة؟



جامعة القدس
AL-QUDS UNIVERSITY



Bard
Al-Quds Bard College
for Arts & Sciences

كيف أتعامل مع توتر و ضغط امتحانات التوجيهي بطريقة صحية و فعالة؟



التوتر في فترة الامتحانات أمر طبيعي خاصة في مجتمعاتنا التي تمارس ضغطاً كبيراً على طلاب الثانوية العامة.

تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة طلبة الثانوية العامة على اكتساب مهارات و اليات للتعامل مع مشاعر القلق و التوتر قبل و أثناء فترة الامتحانات.

انضم إلينا عبر منصة الزوم للاستماع والحوار مع خبيرة الإرشاد و الصحة النفسية الأستاذة نداء شريعة



بتاريخ: 26 - 05 - 2025
الساعة: 11:00 صباحاً

انضم إلينا

حوارية عبر منصة زووم!

طلبة الثانوية العامة بكافة فروعها، تدعوكم كلية القدس بارد للآداب والعلوم لحضور الحوارية الخاصة بعنوان: "كيف أتعامل مع توتر و ضغط امتحانات التوجيهي بطريقة صحية و فعالة؟"

ستقدم الحوارية خبيرة الإرشاد النفسي في كلية القدس بارد، الأستاذة نداء شريعة، حيث ستعرض للطلبة مجموعة مقترحة من الاستراتيجيات والطرق الصحية الحديثة والفعالة للتعامل مع التوتر والضغط خلال فترة التحضير للامتحانات.

يوم الإثنين: 26-05-2025 بنمّام الساعة 11:00 صباحاً.

عبر الزووم: bit.ly/4dp5zm4

نتطلع إلى لقاءكم!