تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw
موقع المناهج الكويتية

الملف دليل إرشادي للتعامل مع ضغوط الدراسة
موقع المناهج ⇦ ملفات الكويت التعليمية ⇦ الصف الثاني عشر العلمي ⇦ لغة عربية ⇦ الفصل الأول

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر العلمي			
			
روابط مواد الصف الثاني عشر العلمي على تلغرام			
التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر العلمي والمادة لغة عربية في الفصل الأول	
1	نموذج تدريبي لموضوع مفتاح شخصية عمر مع أسئلة البناء الفكري

تحميل تطبيق المناهج للهواتف الذكية	
تطبيق المناهج على Store App (آبل)	تطبيق المناهج على Google Play (أندرويد)

دليل الثاني عشر 🎯

السنة الكبيرة... كيف تتعامل مع الضغط وتنظّم نفسك

✦ شنو تتوقع؟

💭

الضغط طبيعي

كل واحد بالثاني عشر يحس فيه، إنت مو لحالك.

🧘

هو ما يختفي... بس يخف

بتنظيم الوقت والنوم والراحة.

🤝

اطلب مساعدة

كلام أهلك وربعك ومعلمك يفرق أكثر مما تتخيل.

موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

✦ ٥ عادات تبدأ فيها

١ نم ٦–٨ ساعات

النوم يثبّت اللي درسته، والسهر يضيعه.

٢ تنفّس ٤–٤–٤

شهيق ٤ ثواني، احبس ٤، زفير ٤. كررها ٥ مرات لما تتوتر.

٣ قسّم المهام

بدل «لازم أخلص كل شي»، اكتب ٣ مهام باجر وخلّصها.

٤ بريك كل جلسة

٥–١٠ دقايق مشي أو ماي. الراحة جزء من الدراسة.

٥ كلّم أحد

شاركه اللي مضايقك. الكلام يخفف الحمل.

⚠ أخطاء شايعة تجنبها

- تقارن نفسك بالمتفوقين وتحس إنك ما تسوى.
- تدرس ١٠ ساعات متواصلة بدون راحة.
- تهمل الأكل والنوم لأجل الدراسة.
- تسكت على الضغط وما تكلم أحد.

دليل الثاني عشر 🎯

السنة الكبيرة... كيف تتعامل مع الضغط وتنظّم نفسك

الاسم: _____ التاريخ: _____

✦ قائمة أول أسبوعين

- ☐ حددت ساعات نومي
- ☐ جرّبت التنفس ٤-٤-٤
- ☐ كتبت مهام باجر
- ☐ حددت بريك لكل جلسة
- ☐ كلمت شخص أرتاح له عن اللي أحس فيه

موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

🎯 هدفي هالفصل

💪 شنو أقوى عندي؟

🔧 شنو أحتاج أحسّنه؟

🤝 منو يساعدني؟

💬 إذا حسيت إن الضغط **كثير عليك** (ما تنام، ما تاكل، أو تحس بقلق شديد)، كلّم أهلك أو **المرشد الاجتماعي** بالمدرسة. طلب المساعدة قوة مو ضعف.

💡 **ارجع لهالورقة بعد شهر** وشوف شنو تغيّر، وعدّل أهدافك على حسب اللي صار.