



لجنة شؤون الأسرة بمنطقة الجوف
Family Affairs Committee in AL-Jouf Region



للتنمية الأسرية بصوير
Sewar for family development

وقربت الاختبارات

متى يذاكر الطالب؟

التهيئة النفسية للاختبارات

مهارات الاستذكار

الهدف من الاختبارات

طرق التغلب على قلق
الاختبار

إرشادات أثناء الاختبارات
للطالب والطالبة

وصفة النجاح

طرق الاستذكار الجيد

للطلاب والطالبات تمرين تنفس للتخفيف
من التوتر والقلق في أيام الاختبارات

للمحتوى اضغط على العنوان المطلوب

