

## التحضير لامتحان ورفاه الممتحن

قد يكون التحضير لامتحان صعبًا، ولكن المعهد الملكي للجودة ملتزم بمساندتك خلال العملية. بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن أكبر مصدر قلق بالنسبة الامتحان هو الجهل بالأسئلة التي ستُطرح. ولكن بالإضافة إلى ذلك، يشعر العديد من المتعلمين بعدم الاستقرار بسبب عملية الامتحان نفسها. سيساعدك تخصيص وقت لقراءة دليل المتعلمين لامتحانات عبر الإنترنت على الاستعداد جيدًا للامتحان.

### إدارة القلق

إن الشعور بالقلق أثناء الامتحانات هو أمر طبيعي تمامًا، بل ويمكن له أن يعزز الأداء. على الرغم من ذلك، إذا كنت تشعر بقلق أكثر، فقد يبدأ أداؤك في التدهور. فيما يلي بعض الممارسات لمساعدتك على تقليل قلقك خلال فترة الامتحان.

### تمارين التنفس

قد يكون التنفس أقوى أداة لدينا لتنظيم مستوى قلقنا واستعادة الهدوء ورباطة الجأش. يمنحك التحكم في تنفسك عنصرًا حاسمًا في التحكم في استجابة جسمك الفسيولوجية للإجهاد. حاول أداء تمارين التنفس من 5 إلى 10 دقائق مرتين في اليوم، وكلما أدركت ارتفاع مستويات القلق.

### التأمل الواعي أو اليوغا

يجد العديد من المتعلمين أن التأمل الواعي مفيد للغاية لإدارة التوتر.

### التدرب على الامتحانات عبر الإنترنت

يمكنك الاستعداد لامتحان عبر الاستفادة من الأسئلة التدريبية على الامتحانات المتاحة على [بوابة تدريب «ساراس»](#). يمكن استخدام الأسئلة التدريبية كوسيلة مساعدة للتعلم أثناء الدورة التدريبية بالإضافة إلى التعرف على أنواع الأسئلة التي المختارة عشوائيًا في امتحانك الفعلي.

ننصحك بشدة أيضًا باستخدام الأسئلة التدريبية للتعرف على كيفية عمل النظام والتأكد من عدم وجود أي صعوبات فنية لديك. يمكنك تجربة الإجابة عن الأسئلة التدريبية حتى 99 مرة – ستُحفظ إجاباتك بعد كل محاولة وستُعطى تقريرًا لمراجعة أدائك. لاحظ أن الأسئلة التدريبية هي عينة من أسئلة الامتحان، لكن بوابة التدريب ستعكس المخطط العام للامتحان الفعلي.

سيكون لديك 30 يومًا ابتداءً من اليوم الأخير للدورة التدريبية حتى تقدم امتحانك. قد تُتاح الأسئلة التدريبية مبكرًا اعتمادًا على الوقت الذي يسجل فيه شريك التدريب الخاص بك تفاصيلك مع المعهد الملكي للجودة.

يمكنك أيضًا عرض دليل فيديو لاستخدام الأسئلة التدريبية على الامتحان في قسم "[هل تحتاج إلى مساعدة؟](#)". إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، فيُرجى الاتصال بشريك التدريب المعتمد أو المعهد الملكي للجودة عبر [أنموذج المساعدة عبر الإنترنت](#). حظا سعيدا في امتحانك ونأمل أن تكون تجربتك جيدة.