

مع اقتراب الاختبارات.. "النمر" يكشف العدو الأول للطلاب والسبب وراء تراجع التركيز وضعف استرجاع المعلومات

31 مايو، 2026



وجه استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين الدكتور خالد النمر نصيحة للطلاب والطالبات مع اقتراب موسم الاختبارات، محذراً من السهر ليلة الامتحان، مؤكداً أنه يمثل العدو الأول للتحصيل والأداء الذهني أثناء الاختبار.

وأوضح النمر، عبر حسابه على منصة "إكس"، أن الدراسات أثبتت أن قلة النوم تؤثر سلباً على القدرات الذهنية، حيث تؤدي إلى ضعف

استرجاع المعلومات من الذاكرة، وانخفاض مستوى الانتباه والتركيز وفهم الأسئلة بدقة، إضافة إلى بقاء التفكير والتحليل واتخاذ القرار.

وأشار إلى أن الطالب قد يكون على دراية بالإجابة الصحيحة، إلا أن الإرهاق الناتج عن السهر قد يمنع الدماغ من استدعاء المعلومات في الوقت المناسب داخل قاعة الاختبار.

وأكد النمر أن الحصول على نوم جيد يتراوح بين 7 و8 ساعات ليلة الاختبار يُعد جزءاً أساسياً من عملية المذاكرة، ويسهم في تحسين الأداء الذهني والتركيز خلال الامتحان.