

## توصيات

الندوة العلمية الموسومة (الضغوطات واثرها على الاداء المعرفي لطالبات الاقتصاد المنزلي في ظل جائحة كورونا)

الرجوع الى التعليم الحضوري (بعد تراجع الفايروس) واستخدام تدريس فعال يقوم على استراتيجيات متنوعة تعتمد على جذب انتباه المتعلمين والتعليم المبني على الاثارة والجدة والتنوع مما يسهم في تخفيض معدل الملل، التبحر في أسباب الضغوط النفسية التي يمر بها الطالب الجامعي والبحث

عن حلول لمواجهة تلك الضغوط، تصميم برامج تدريبية لتحفيز الطلاب وتدريبهم على طرق التكيف الاكاديمي للتخلص من حالات القلق والضغوط النفسية وحالات التوتر

والخوف من المستقبل