

كيف أنظم وقتي حتى أحقق النجاح في الدراسة؟

- (١) لابد أن تكون هنالك الرغبة القوية والعزيمة والإرادة والدافعية واستشعار أهمية التعليم، وأن المرء لا يمكن أن ينجح في الامتحان أو يتميز دون أن يبذل جهداً ويجتهد في دراسته.
- (٢) لابد أن يكون هنالك قسطاً كافياً من الراحة اليومية، لأن الإنهاك والإجهاد الجسدي والذهني يؤدي إلى نتائج عكسية.
- (٣) بعض الناس يجدون فائدة أكثر في القراءة والدراسة الجماعية، بمعنى أن تكون هنالك مجموعة من الأصدقاء يتعاونون فيما بينهم، ويقضون وقتاً معيناً للدراسة مع بعضهم البعض.



خطوات و نصائح لتنظيم وقتك أثناء المذاكرة

- **خصص مواعيد لتناول الوجبات طول اليوم و التزم بتلك المواعيد**
كما انه لايجب الاستهتار بوجبة الإفطار فهي أساسية مهمة بالنسبة للطلاب، فهي تعطي للجسم الطاقة المناسبة خلال اليوم الدراسي، فالعضلات تحتاج إلى طاقة لتعمل بنشاط ، والدماغ يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح ، لذلك يجب أن يتناول الطالب وجبة الإفطار قبل التوجه إلى المدرسة.
- **استغلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء للمذاكرة**
حيث انه في تلك الفترة يكون الذهن في أقصى حالات الاستيعاب للمعلومات و أيضا الجسم يكون في حالة نشاط.
- **لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد**
أنجز كل ما هو مطلوب منك في نفس اليوم و احذر تأخير ما هو مطلوب منك أو ما حددته لنفسك في جدول المذاكرة
- **رتب الواجبات حسب الأولويات (فدائماً هناك مهم وهناك الأهم)**
- **رتب فترات للمذاكرة مدتها خمسون دقيقة**
- **حاول أن تجعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار ما**

كيف يساهم تنظيم الوقت في النجاح الأكاديمي :

رفع مستوى الدراسي : حيث بإمكانك تخصيص وقت كاف لكل مادة دراسية ومتطلباتها والعمل على انجازها بنجاح .
خلق توازن بين المهام الأكاديمي والاجتماعية . عن طريق تقسيم وقتك بين الدراسة وانجاز الواجبات الدراسية وإيجاد وقت لممارسة الهوايات والتطور الذاتي . التغلب على التحديات ومواجهة الأوقات الصاعقة ، بان يتم ذلك بالدراسة وأداء واجباتك والأنشطة الفصلية باوقانها المحددة بعيدا عن الضغوط النفسية ...

ماهي العوامل التي تساهم في توفير الوقت ؟

هناك عدة عوامل تعمل على توفير الوقت خاصة أثناء الدراسة وهي :

- ❖ تجنب إعادة كتابة الملاحظات والملخصات أثناء الدراسة.
- ❖ تنظيم بيئة الدراسة وذلك بالاحتفاظ بملاحظات المادة العلمية في ملف واحد .
- ❖ ادخار وقت القراءة بتحسين استراتيجيات القراءة وتركيز الانتباه إلى ما تقرأ .