

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 الاستذكار وانجاز الواجبات الدراسية وإيجاد وقت لممارسة الهويات والتطور الذاتي . التغلب على التحديات ومواجهة الأوقات الضاغطة ، بان يتم ذلك بالاستذكار وأداء واجباتك والأنشطة الفصلية باوقاتها المحددة بعيدا عن الضغوط النفسية ...

ماهي العوامل التي تساهم في توفير الوقت ؟

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

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

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 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 قسطا كافيا 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.

