**متوسطة الشهيد عبادي بشير السنة الدراسية : 2023 /2024**

**نصائح عملية من أجل النجاح في شهادة التعليم المتوسط :**

1. عزيزي التلميذ هذه جملة من النصائح التي قد تفيدك في تخطيط جيد من أجل المضي قدما في دراستك لتتوج في الأخير بالشهادة كثمرة من ثمرات العمل المتواصل  أول ما يجب أن تدركه وأنت مقبل على الشهادة أنك مقبل على إمتحان كباقي الإمتحانات التي مرت عليك من قبل فلا تتصور أنك مقبل على معركة كبيرة وأن فرص النجاح فيها قليلة٠
2. والآن قد تخلصت من مشكلة الخوف تلك يجب أن تبني ثقة كبيرة بنفسك وفي نفسك فهي عامل أساسي للنجاح فلا بد من أن تثق في قدراتك ولا تشكك فيها ولا تفكر أبدا في الرسوب فالآن هدفك الرئيسي هو النجاح ولا غير النجاح أما فكرة الرسوب فلا تفكر أبدا فيها٠
3. قبل كل شيء عليك بالتوكل على الله في كل أمر حتى يسهل عليك الأمور فقبل أن تبدأ في أي عمل قل بإيمان “بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله” فالله المعين في كل أمر وادعوه خالصا أن يوفقك في دراستك٠
4. تخصيص وقت للمراجعة الفردية ووقت للمراجعة الجماعية وأنصح ألا تتعدى مراجعتك الجماعية للدروس لأكثر من زميلين
5. تخصيص ساعة أو ساعتين صباحا لمواد الحفظ لأنك ستكون في أحسن قدراتك الذهنية وطاقة الإستعاب صباحا أكبر بكثير من أوقات المساء٠
6. تجنب السهر ليلا إلى ساعة متأخرة وأنصح أن تكون أوقات المراجعة بين الساعة الثامنة مساء ولا تتجاوز الساعة العاشرة ليلا، فالعبرة ليست في السهر الكثير بدون فائدة ولا تنس الدراسة صباحا أحسن بكثير من الدراسة ليلا٠

**توفير بيئة مناسبة فى المنزل:**

هناك مجموعة من القواعد و التى لابد من مراعاتها أثناء المذاكرة ، و للطالب تطويعها حسب ظروفه و إحتياجاته منها :

1. تقسيم الوقت بين المواد بوضع جدول دراسى يتقيد به المتعلم قدر المستطاع ، و يتناسب مع الجدول الدراسى

اليومى ٠

1. عند الشعور بالتعب أخذ قسط من الراحة ٠
2. إختيار المكان المناسب للدراسة و ذلك من حيث

**أ –** الاضاءة المناسبة و الابتعاد عن الخافتة ٠

ب- التهوية الجيدة للغرفة و ترتيبها فالترتيب يبعث الراحة ٠

ج – الإبتعاد عن المذاكرة فى غرفة النوم ٠

1. الإبتعاد عن مصادر الإزعاج بكل أنواعها فالراحة النفسية تدفع المتعلم للدراسة ٠
2. الإهتمام بـالغذاء ٠
3. أخذ القسط الكافى من النوم دون نقصان أو زيادة فكلاهما ضار ٠
4. الصلاة و الدعاء بتثبيت المعلومات ٠

**" قد تغيب مشاركتي عنكم يوما ما و لكن سوف تبقى بصماتي في زوايا هذا المكان تشهد على وجودي و إن غبت و غاب اسمي و أصبحت في ذاكرة النسيان سيبقى بيننا الدعاء الذي لا ينقطع" بقلم: ✍ الأستاذ .د : بوراس يعقوب.**