

# تغلب على الفشل الدراسي

## إرشادات لتحسن الدراسي



### التحفيز

ركز على ما تحب واسمح لنفسك بالفشل، فهو جزء من عملية التعلم.

### عادات الدراسة

ضع جدولاً للدراسة يمكنك الالتزام به لتتمكن من تنظيم يومك.

### عادات النوم

نم لمدة 8 ساعات على الأقل لتتمكن من تقديم أفضل ما لديك في الصف.

### ما هو الفشل الدراسي؟

صعوبة في تحقيق الأهداف المحددة من قبل النظام التعليمي وعدم التمكن من إتمام مرحلة التعليم الثانوي.

### وكيف نتجنب ذلك؟

### التعلم

لا تستسلم واطرح الأسئلة التي قد تكون لديك.

### العادات الصحية

اهتم بغذائك ومارس الرياضة واستخدم التكنولوجيا باعتدال.

### تقدير الذات

قدّر جيداً ما تفعله والجهود المبذولة للتحسين. وتقبّل أن كل شخص يجيد أشياء ويجد صعوبة في أشياء أخرى.

### إدارة المشاعر

إذا كنت تشعر بعدم الراحة، شارك مشاعرك مع الأشخاص الذين تثق بهم. بعد ذلك، فكر فيما إذا كانت هذه المشاعر تؤثر على أفعالك.